我的人生道路

My Way



阿姜苏查自传

An Autobiography
by Ajahn Suchart Abhijāto


"法布施胜于其他布施" - 佛陀
The Gift of Dhamma Excels All Other Gifts



已故泰国僧王颂得帕耶纳桑文上座

His Holiness Somdet Phra Yannasangvorn,
The late Supreme Patriarch of the Thai Sangha

我会和任何有兴趣修行佛法的人分享佛法。同时，我也是在报答我对授戒师颂得帕耶纳桑文上座的感恩。

“I provide knowledge to anyone who is interested in practicing the Dhamma and at the same time, I am repaying the kindness of my preceptor by serving His Holiness Somdet Phra Yannasangvorn.”



阿姜摩诃布瓦

Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno

龙达对待和他一起居住的沙弥和比丘如同自己的儿子，他们也同样把龙达看待为自己的父母亲。

“Por Mae Kru Jarn, means Father, Mother, and Teacher. The novices and monks staying with Luangta Mahā Boowa were treated as if they were his sons while Luangta himself was regarded as both father and mother to them.”





我的人生道路

阿姜苏查自传

我的人生道路

阿姜苏查自传

An Autobiography by Ajahn Suchart Abhijāto

佛法不应该像在市场上所售卖的物品被买卖 。
本书允许任何人作为法的布施免费流通 。
禁止被作为任何形式的商业用途 。

免费流通

First printing : January, 2016
: 1,000 copies
ISBN : 978-616-406-568-0
Printed by : Silpa Siam Packaging & Printing Co., Ltd.
61 Soi Phetkasem 69,
Leabklong Phasricharoen Rd., (North),
Nongkham, Bangkok, Thailand 10160
Tel. 66 2444-3351-9 Fax. 66 2444-0078
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com

目录

第 1 篇 : 成长 1
早年 3
上学 6
改信基督教的问题 8
发现佛法 9

第 2 篇 : 世俗生活 11
赚钱留学 13
一个外国留学生 15
善果 17
毕业后的心情 18
冰淇淋餐厅经理的生活 21

第 3 篇 : 接近佛法 23
初次接近佛法 25
对佛法的着迷 30
电影预告片 32
辞掉工作 34
辞职后的决意 37

第 4 篇 : 在家禅修修习者 39
独居禅修的生活 41
跟欲望的斗争 43
对佛法修习日渐自信 47

第 5 篇 : 出家 51
寻找出家的道场 53
请求同意出家 58

第 6 篇 : 出家生活 61
比丘的新生活 63
新比丘的第一测试 65
改变想法 69
邦塔寺的出家生活 73
通过阅读龙达的书增进佛法 79
听闻龙达的佛法开示 85
西方比丘听闻龙达的佛法 91
一位好的禅修老师 93
为了活而吃 95
利用断食把烦恼击败 98
龙达在我没有询问的情况下给我劝告 105
把恐惧击退 106
粗重的工作与精神工作 108
把工作分配给适当的人选 112
适合禅修的时间 114
对“老虎”的恐惧 115
以慈心教训学生 119
利用生气的伎俩教导学生 123
龙达的严厉 125
克制睡眠 129
龙达的节俭 130
阿罗汉的行为 131
龙达的养身习惯 131
佛法治疗 133
龙达的随身助手 134
真相与记忆 135
经典里不存在的学问 137
泰国东北部的葬礼 138
没有退缩的奋斗 141
除了佛法, 没有其他的嗜好 143

第 7 篇：搬迁到淡浮寺 145
告别邦塔寺 147
在淡浮寺居住 150
淡浮寺的历史 151
淡浮寺的建筑物名称 153
琪翁山上禅修住所的典故 154
颂得并没有认出我 157
报答授戒师的恩德 158
琪翁山（Chi-On Mountain）上的禅修安居所 159
淡浮寺比丘的日常活动 161
在家人的禅修中心 163
对自己的观察 164
在淡浮寺被蛇咬 166
龙达探访淡浮寺 168
我们导师的丧礼 169
替代龙达的导师 170
总结 171

山上法语 173

附录 187
阿姜苏查每日活动表

词汇注释 189





第 1 篇
成长


W
E

早年

这一生的开始是在1947年11月2日。

我的父亲来自泰国的素攀武里府（泰国中部的行政区划）并在曼谷认识我的母亲。由于我祖父在我父亲很小的时候便去世，加上我祖母没有能力供他上学，所以我的父亲便没有机会受教育。因为这样，为了讨生活，哪里有工作机会，他便得搬迁到那个地方去。由于父母亲经常因为工作而居无定所，照顾我对他们来说很不容易。在我满两岁的时候，我父亲便把我交给住在素攀武里府的祖母抚养。

和祖母一块生活的童年回忆是很愉快的。其实，因为和父母一年内只见上一两回，所以我并不想念他们。说实在的，我也并不怎么认识他们。大家都晓得，孩童对于人生也只能接

受，而我和祖母一起生活的日子是让我感觉到最舒服的。后来，当我回想起对我人生颇有影响的人的时候，我发现祖母在我成长的过程中扮演了很重要的角色。她坚持吃长素，所以我也是吃着素食长大的。当我要求她让我吃有肉类的面条时，她便会建议我吃白粥拌花生。

祖母在市场售卖供奉祖先神明所用的素粽子，我也经常跟随他，身穿白衣裤，在素食会观赏华人传统戏曲。长期和上了年纪的人一起生活在很大的程度上影响了我的性格。我爱清静的性格无疑是受了祖母的熏陶。我的个性可以形容为和蔼，亲切和内向——这都应该是在和我祖母一起生活时便形成的。

我觉得我的童年和其他的小孩子没有什么不同。我也是经常和朋友们一起打球或玩一些乡村小孩玩的游戏。但我的行为是有节制的，因为我不会做违背佛教戒律的事。因为我不喜欢杀生，所以我拒绝去钓鱼。我也拒绝偷取他人的钱财，因为如果这样做的话我会感觉很不自在。我很早就了解到对别人撒谎之后会让自己不安，因为自己心里明白自己的所作所为。

和我祖母生活的那段日子，我也会去卖猪肉包、饺子、泰式油条和彩票中奖号码名单，赚一些外快买零食和玩具给自己。对于这项事情，我是从容面对，观察能够赚一点外快的机会，也很自得其乐地想象怎么去经营。

我只有一个小我九岁的妹妹。因为年龄的差距，她并没有和我一样跟祖母同住。当她出世时，我已经到曼谷上学了。后来我到美国留学，她到曼谷的朱拉隆功大学上大学。因为这样，我们俩没有机会建立起要好的兄妹情。她对佛法的认识和理解有限，因为这些不是由父母遗传的，而是基于个人所累积的善业。所以，虽然我们是同一位母亲所生，惯例上我们称作兄妹，但在修行的精神上我们不算真正的兄妹。



上学

当我到了上学的年龄，我便在素攀武里府的一间邻里公立学校开始就读一年级。过了一年，因为祖母的华族背景，她把我转到一间华校上小学。问题是，我又得从一年级开始。

我在九或十岁时念完了三年级。那一年学期结束后，由于父母在芭堤雅有了固定的建筑工作，他们便接我过去和他们一起同住。虽然和祖母生活的日子很好，但能够和自己的父母一家人团聚并一起生活，我也感到很高兴。

搬到芭堤雅不久，我的父亲碰到一位在基督复临安息日教会学校（简称基督学校）任教的女老师，而那位老师建议父亲把我送到基督学校在曼谷的校舍。父母在商量之后便决定在新学期开始时让我到曼谷上学。因为这样，照理说我的年龄是应该上四年级了，但因为之前我上的是华校，我又得从新开始——回到一年级。所以和其他同年龄的孩子相比，我已经慢他们很多了，因为我上了三年的一年级。

在新学校就读了一年之后，我便获准升到三年级。过后，读完了三年级，我又直接升到了六年级。这让我和同班同学的年龄距离有所拉近。

当我在曼谷读书的同时，我的父母在芭堤雅开了一家餐馆。每逢周末和放假，我便会去餐馆帮忙，当侍应生、服务顾客，有的时候甚至还会带旅客观光。回想起这一段日子，这正是让我认识上班生活的真相的机会。

虽然我就读的曼谷学校是基督教办的，我发现他们的宗教信仰和对不良行为的克制跟佛教的五戒有很多相似之处，例如不杀生，不偷盗，和不妄语。学校供应的饭食是素食，而素食也是很多佛教徒的用餐选择。虽然相同之处不少，但有一些根本的分别，特别是在佛教里，禅修有着了脱种种苦的潜能。

正当我觉得我的学业上了轨道时，在一次泰国教育部对学校的检查后，发现学校在某些法律需求上不合格，因此学校被令关闭三个月。当学校重开的时候，我注意到的改变不是在课程里而是学生们的穿着。之前，和其他私立学校一样，这里的学生都能随意穿着，但现

在的规定是要和一般正规的学校一样，上衣一定要是白色还要标着学生的名字，校裤也要和正规学校一样。

改信基督教的问题

在我就读于基督教学校的时候，学校对于改信基督教的学生会给予优惠，那就是这类的学生只须要付一半的学费。为了帮忙家里减轻负担，起初我几乎决定利用这个机会。在那个时候我还没有认真地研究佛学（我的一家人没有对我传达宗教的讯息也甚至没有到佛教寺院去），因此我对改信基督教的可能做了一番考虑。

我没有立刻给予答复。后来，当校方问我是否同意改信基督教时，我决定拒绝。虽然对家庭的经济有所利益，但这不能胜过我无法相信基督神的存在和其他基督教义的理由。经过了不少的考虑和犹豫不决，我觉得我还是必须对自己诚实。我得说不。用金钱的利益来决定宗教信仰对我来说是太大的一种妥协——这几乎是一种欺骗。

发现佛法

在我很小的时候，大概是12岁那年，我发现到了佛法。这项人生经验让我对生死彻底改观。我在基督学校的一位同学过世，而他的棺木是开着的，方便我们瞻仰遗容。我所看到的立即并深刻地烙印在我的脑海里，那就是有一天我会和他一样——我的家人也会，大家都会。

离开了葬礼之后，我一直思考着死亡的问题。当然，我还没有彻底地接受死亡，在某些程度上也惧怕它，但是我已经在开始把它当成是一件自然、平常的事，一件大家都迟早要面对的事。我发现我一点都没有感觉到伤心或难过。我用很逻辑的方式思维，好比一位科学家以不偏袒的心研究经济的起落。

因为这样，这项发现让我能够克服执着和贪爱。但是，在那个时候，我的执着与贪爱还不能彻底地消除，因为我的心还没有具备时时刻刻保持专注和思维的能力。





第２篇
世俗生活



赚钱留学

我在1966年从高中毕业后，没有直接报读泰国的大学。这是因为我所就读的基督学校未经教育部核准，所以学生一律都没有资格报考泰国大学的入学测验。我唯一能继续学业的选择就是到外国深造，而和我面临同一样的抉择的同学也很多。至于我自己，我知道我父母的经济情况不容许他们供我留学，所以我便从曼谷搬回家，开始找工作和累积储蓄。

我在乌塔堡国际机场附近找到了一份打字的工作。除了打字，我的工作范围也包括翻译、开车、购物等等。虽然每天从早上七点到傍晚五点半都忙着应付不同的差事，因为工作还不算太吃力，所以我会选择在星期天加班，这样就能享有双倍的工资。另外，驾驶我父亲的万事达小卡车上下班也帮助缩短到工作地点和返回家所花费的时间。

因为下定了决心想要出国留学体验新的生活，为了能够累积足够的盘缠，才让我有动力能够持续一周七天的工作。我能够体恤父母，知道他们赚钱难，因此一开始我就决定自己赚钱留学，也不会让他们牺牲。

大约过了一年，我已经储蓄到了三万泰铢，而当时我也天真地以为这个数目已经足够了。所以我便开始物色大学并申请入学，也开始买机票。

我从未想过要依赖家里。我打算用这一份储蓄承担在美国念大学费用的第一部分，然后我打算半工半读。对我来说，毕不毕业不是最重要的（倘若真的不能完成学业），重要的是通过留学所学到的和体验的一切，总比没有留学的好。我想即使是能够住上两年，我也不会后悔。实际上，留学的经验让我得到在课堂上和课堂外的知识——是我在泰国不可能接触到的经验和思想。

在1967年的秋季，接近我二十岁生日的时候，我向我的父母道别，同时我也对他们说我是不会介意他们不汇钱给我的。但如天

下父母一样，他们把每个月所储存下的钱汇给了我。这帮我补贴了一半的开销，加上课余和放假的时间打工的工资，刚好足够另一半的开销。虽然生活过得不舒适，但总算过得去。

一个外国留学生

因为我所就读的高中教的是国际课程，一个好处就是，我的语文水准足够让我不必在进入美国的初院时还得报读课外语文进修。在初院念了两年半之后，我转到了加利福尼亚州大学，用另外两年半的时间攻读土木工程系学位。我选择这门主修是因为我对数学的兴趣胜过对人文学科的兴趣。

因为两个因素，迫使本来四年的课程被我拖成了五年。半工半读让我不能时常专注于学业，因此我便得重修那些考不好的科目。可能这样看起来有点浪费时间，但我倒无所谓。我没有想赶快毕业，我也知道毕业只是迟早的事——我明白事情的发生往往是按照我们无法控制、或只能极小控制的机缘。

美国留学生的生活很不容易。除了上课和工作，就已经没有时间做别的事了。身为一个穷学生，一旦钱用完了就只好挨饿。有的时候，剩下的钱只够一天用一餐饭，而饥饿和寒冷让我无法专心念书。在没有办法的情况下，我做了份洗碗碟的工作。

毕业之后，我打算在回返泰国的途中旅游欧洲。从美国，我搭飞机到了比利时，然后搭火车游览荷兰、丹麦、瑞典、挪威、德国、奥地利、瑞士、法国还有意大利等国家。我本来还打算去英国，但那得另外办签证。

背着背包，晚上我就睡在基督教青年会(YMCA) 的场所里或收费只要一美金的学生宿舍，有时是睡在连接两国的过夜火车上。对于饮食，我也是不花超过一美金，有时也到有免费食物的场所用餐——例如一间供应免费啤酒的啤酒厂。在整个行程中，我估计一天的花费大约是五美金。

善果

这一件事情发生在飞往美国的途中，让我对果报有进一步的了解。

在从日本大板通往东京的飞机上，一位机舱服务人员在休息的时间坐到了我身旁的位子。因为气流不稳定，她在位子上坐了好一段时间，我们因此愉快地交谈了一会儿。我告诉她我将直接飞往美国念书，所以没有机会在东京观光。她说我错过观光东京这美妙的城市是多么可惜的，要是我人在东京的话，她将会很乐意地带我四处观光。虽然她知道我只会经过东京，她还是把她的地址交给了我。

我从东京飞往夏威夷的飞机因为天气被延误了，而因为供应给乘客的普通旅店房间已经住满，我被安排住进一家五星级的豪华饭店。到达饭店时已经是晚上十点了，但我还是想是否能够联络到那位很慷慨愿意带我参观东京的人。我向饭店柜台询问能够联络到对方的方法，柜台人员便帮我把饭店和房间号码用电报发了出去。很巧妙的，在隔天八点早上，她

到了饭店，预备好带我参观城市。我们花了一天的时间参观名胜，她也帮忙指出名胜地的特点。

就在很偶然的情况下，我免费地住在一间顶级的饭店，被提供饮食，也很偶然地碰到了一位能抽出时间带领一位陌生人参观东京的好人。原本可能是很负面、不舒服的航班延误变成了一段美好的回忆。对我来说，这好像是过去善业的果报。

毕业后的心情

在美国的学业结束后，我没有想投入工作赚钱的推动力。我只是单一地想寻找真正的快乐，似乎点燃通往宗教道路的燃料已经具备了。我曾经思考打开快乐之门的钥匙时什么，但都不知从何下手。我只知道，那不是从工作，拥有一个家庭，或从钱财得来的。

一直以来，我都向往平静和独处。虽然偶尔必要时会和朋友聚在一起，但我不喜欢社

交。我爱好树林、高山和海洋，被大自然包围会让我很快乐。

因此，回到了泰国之后，因为之前半工半读的煎熬让我对找一份工作缺乏兴趣，我自问人生难道就是为了赚钱整天忙碌。为了到美国读书，好几年我都在长时间加班工作。后来，在美国用了五年的时间半工半读。现在，我面对着的是寻找一份要让我用上三十年岁月的工作，这真让我琢磨人生难道就只是这样。

幸运的是，我在美国工作所储蓄下来的钱足够让我暂时在一年内不用工作。我觉得我需要，并且应该，好好地休息。所以我便享受着游泳、日光浴和看书的生活。有的时候我会从认识的人那里拿到书，有的时候会和旅客互相交换书。更多的时候，我会到书店看书，因为这样不用花钱买书。我阅读人生哲学的著作，从中得到不同人如何在生命中作出种种决定的心得。有一些人和多数人一样，工作然后结婚；有些人在森林里寻找人生的真谛，但我对人生的问题依然没有答案。

最终，我知道我还是要找一份工作养活自己，但在找的同时，我决定我只要做自己喜欢

的工作。在我就快把储蓄花完之前，有一位朋友到芭堤雅来帮忙一位洋人老板设计冰淇淋餐厅。当我发现餐厅还没有请到经理时，我便毛遂自荐，描述我在美国的类似工作经验。和餐厅老板见了一次面后，他录取了我，而我便开始了一份我觉得舒服的工作。

所以我，一个工程系毕业生，就这样到了冰淇淋餐厅工作了。我已经知道自己没有想要做工程类的工作，因为这样的工作需要时常用到计算，而这会让我的心得不到平静。我所追求的不是一份事业，致富也不是首要目标，所以我认为忙碌、焦虑的工作不是我对人生的要求。因此，负责管理冰淇淋餐厅正是让我能简单生活的答案。

大约在这个时候，我的结论是金钱和金钱所能换来的东西，如名车、美食、大房子，只会像困在一个圆圈般的系统互相给予压力，而为了购买这些物品，你便得赚取更多的金钱。从我来看，一个简单的生活，能够吃上一两碗的面条，和小的开销才是更合理的生活。我发现，在靠近我家的冰淇淋店工作，一天花费二十泰铢的生活，我过的很满足。

冰淇淋餐厅经理的生活

我发现替洋人老板打工，工作其实很简单。他希望效仿在美国那里售卖冰淇淋的方式，那就是冰淇淋上可以另外添加配料，这在当时的泰国是很罕见的。我就把我在美国工作所学到的派上用场。我负责餐厅的营业程序，员工的聘请和培训还有采购。令我感到有趣的是，这一份工作的工资高过在曼谷当工程师。要是我到曼谷工作的话，我还必须租房子，每天花时间上下班。在芭堤雅，我可以住在家里，乘搭1泰铢的小巴上班，做一份比较清闲的工作却得到更高的工资。

工作上了轨道之后，我发现只要我把工作安排好，我也不用整天呆在店里。我会读报纸，喝咖啡，或者到海边游泳。每当店里忙起来的时候，大家都会互相帮忙。周末是繁忙时间，周日就比较清闲，让我过的很自在。在这期间，我对我生命里事物的发展还觉得满意。





第３篇
接近佛法



初次接近佛法

第一次尝试禅修 (bhāvanā/meditation) 的过程是很缓慢的。我一边阅读有关禅修的书，一边等待一股让我真正能坐下禅修的动力。

工作了两个月之后，我在偶然的机遇下和一位游客交谈，当他知道我对佛法 (Dhamma) 的兴趣之后，他把一本佛书送给了我，这是我第一本英文的佛书。那是一本只长达20面的书，是一位外国出家人用英文翻译有关巴利文三藏的书。书本主要着重在讨论"无常" (anicca) 的观念，把佛陀的教义和西方哲学家的看法作比较。我看过之后觉得发人深省。

除了"无常"，佛陀也教导"道" (magga)，这里指的是处理人生无常的道路。从这本书，我明白到禅修的重要。禅修能够让你的心平静，从而能够接受人生任何的变化和状况。要是你

的心没有这份平静，你就没有能力接受人生中的改变。要是有念住 (sati) 的话，你就不会受反复无常的状况影响。

之后，我写信到斯里兰卡请求他们提供更多的佛书，他们也在回邮中寄来了这些书籍：《三法印》，《初转法轮经》，《念处经》。我最为依赖念处经，把它当成我学习禅修的老师和良伴。

经里面说，比丘(bhikkhu)开始学习禅修，应该找一个清幽的地方，好比树下，树林里或高山上。书里面建议盘腿，闭上眼睛，有意识地观注呼吸。即使禅修时间结束之后，比丘必须继续地对以下四个姿势时刻保持意识：行、住、坐、卧。另一个可以采用的禅修方法是对身体的32个部位产生反感。修行者也必须观想一具尸体在不同腐化阶段的样子。比丘也应当观"受"，在感受生起时了解此时的感受，是好的（舒服的），坏的（疼痛的），还是不好不坏的。他更应当观"受"生起和灭亡的本性。接下来，他观"无常"，"苦" (dukkha)，"非我" (anattā)，便可以轻易地放下，不执着于什么。

我在没有实际禅修的状态下读了三个月的书。有一天我问自己："为什么我不尝试禅修呢？" 一旦我发现我在浪费时间之后，我便立即开始禅修，那也是我修习德行的开始。如果我还不即刻开始的话，一定又会为了其他的事情分心，要不然就是拖拖拉拉，把禅修训练一直延后到下个星期、或下个月，或等其他的事办完之后才开始。

一开始禅修时，进行观呼吸练习时容易分心、觉得坐立不安，所以我选择在正式禅修前，用英语背诵念处经的经文，这样大概会用上40分钟的时间。

因此，对于新的禅修者，如果你容易分心的话，除了默念"佛陀、佛陀" (Buddho) 或观呼吸之外，也可以尝试诵念经文。诵念经文也是一种禅修的练习方法。诵念经文的时候，可以用平时盘腿的姿势（不需要合掌，也不用任何特别的坐姿），诵念经文。重点是诵念时要保持念住。你能诵念的越长时间，你能够静静地坐着并保持心 (citta) 的平静的时间会越长。默念"佛陀、佛陀"的方法往往在佛号中间露出空隙，让杂念和身体酸痛的知觉乘虚

而入。诵念经文的时候，因为心一直专注在经文上，不去注重身体的感受，酸痛的知觉反而会减少。诵念经文30到40分钟过后，你将会感觉身体似乎轻了一点。

诵念念处经时，你便会了解到佛世尊的教诲。佛世尊教导我们观身、受、心、法（现象）来修习念住。观身有四种策略，那就是要对人体的四种姿势保持念住，要清楚知道当下是否在行、住、坐、卧。另外，其他保持念住的对象是观身体的32个部位，或是对当下的言行举止有清楚的觉知，例如身体左转或右转。这些都会帮助念住的提升。若有念住护持，觉知呼吸或"佛陀、佛陀"的默念，我们的思绪会因此受到控制，心也不会游荡。

接下来，当我把专注放在呼吸上时，我的心便感到喜悦和平静。虽然心还不至于处在很深的平静，但至少它不会漂浮或不安。心反而在禅修感受到身体酸痛时能够进入更深的平静。在那瞬间，我很自然的明白我需要一个所缘（用于禅修的专注目标），所以我选择默念"阿尼察、阿尼察"（Anicca: 无常）。我默念不

久后，酸痛便立刻消失，让心能够处于平静中。我对所缘拥有能改变心境界的潜能感到很神奇。起初，当感受到无法忍受的酸痛时，心里的苦便会产生，你会很想把酸痛消灭掉。在那个时候，要是没有控制心的方法的话，你就不会愿意忍受酸痛或继续禅修。只要默念所缘一会儿便会让酸痛消失也能让心平静。之后，让心停留在平静当中直到它自然退出，这才停止禅修去做别的事情。

在你站立的时候，一定要保持念住。在还未站立之前，你就应该用念住觉知要站立的念头，而在整个站立的过程保持念住。你可以用人体的四个姿势作为观人体的禅修训练。在要去行禅时，或站立、行走、躺下时都要时时保持念住。行走的时候，你也可以选择诵念经文，因为这样可以帮助到不让心漂浮。同样的，在行、站、坐和卧的姿势都可以诵念经文。

对我来说，因为我阅读的是英文的佛书，书中的佛法很容易理解。英文的佛书用简单的词汇，不像泰文佛书里常用的宫廷词汇。例如，"吃饭" (eat) 这个词不管是用在什么身份的人都好（佛陀或乞丐），大家都可以了解这个

词。这是比较简单易懂的方法。相反的，因为我对宫廷和宗教的词汇不熟悉，我常常会被这些词汇感到困惑。要是你能够阅读英文的话，你会发现英文版的佛书会比较容易理解。

对佛法的着迷

关于布施 (dāna), 因为我所拥有的很有限，所以便没有付出很多的必要，但我还是会帮助有需要的人。当我还是在家人的时候，我不曾在出家人早晨托钵的时间供养食物也没有到过寺院。我也不明白寺庙是怎么运作的。我懂的佛法也是从书本里读来的。我没有用布施累积福德的原因是因为我没有什么可以给的。我所拥有的也只够维持自己一个人的生活。但我对在布施方面不能付出很多不是很在意，因为我一直都在帮助其他人。我从来不是一个自私的人，只要我可以办到的，我都乐意去帮助需要帮助的人。我明白我已经具备一颗布施的心，因为我从来都不会对自己所拥有的感觉到要占有或不舍得，也没有很多金钱和物质的享受。

至于五戒，我不杀生，撒谎或偷盗。我一直都把戒律放在心上，从来都不敢破戒。我的性格不允许我做这些事，倘若我真的做了的话，我一定会觉得心里很难受。

如今我缺乏的就只是禅修的修习。所以我便不断禅修、练习保持念住，让心平静了之后再用全部的精神去思考三相（无常、苦、非我）(ti-lakkhaṇa)。我就这样一点一点地尝试，直到自己觉得自己的方法正确了。修习更深入的时候，我很清楚地明白所有的一切都是那么没有意义的。



电影预告片

拥有一颗平静的心超越拥有百万的身家。平静的心比金钱更值钱，因为无论一个人有多富有，都不能用钱换来一颗平静的心。

本来我对宗教是没有任何兴趣的。作为自由派，我觉得宗教老土，也因为发现相信宗教的人迷信，愚昧地相信不能被证实的，所以自己也迟疑于相信宗教。有些宗教要人们在不经证明的情况下相信它，但佛教不一样。

佛教所教的是可以被证实的。佛教的教义是苦的根本原因是欲望，所以想要停止苦的方法，就是把自己的欲望抛弃。我便跟随着佛陀所教的，而当我一停止欲望时，苦也就停止了。因此，我对佛法坚信不疑，因为它能在我被苦攻击的时候帮助到我。

在研究任何宗教的时候，你一定要时刻注意到那个宗教对心的影响。如果它能让（心所受的）苦减少的话，那么它是有用的。依照我的观察，只有佛教可以彻底地把苦消除，其他的宗教却只能在某个程度上做到这一点。

在我决定辞掉工作之前，我是已经观看过了预告片，这便是佛法微妙的力量。要不然，我是不可能做出这样的一个决定。佛教的预告片指的是当心能够因为反复念一个所缘而可以完全让身体的酸痛完全消失。每当酸痛产生时，只要反复的默念一个所缘，不用多久，痛的感觉就会消失。取而代之的是轻盈、如释重负、安宁的感觉。曾经因为剧烈的酸痛受尽煎熬，现在却可以利用默念所缘超越酸痛。

不过，预告片终归只是一个样本，并非电影本身。预告片似乎在提示我禅修会有怎样的收成，也在提示我已经走在正途上。这就是我一生中在寻找但不知道它藏在哪里的东西。把它找到已后，我领悟到要获得收成需要时间和一心一意。明白这个道理之后，我决定选择这条道路。

我怀着憧憬走上佛法的道路，我也相信自己能够把这条路走好。凡是喜爱佛法的人都会理解出家是最理想的生活道路。佛陀创办了这条道路，而出家人的职责就是禅修。要是真正探讨佛陀的教诲的话，不难发现佛陀主要的教义是禅修，而禅修的修习就是戒、定（心的安稳和平静）、慧三学。

辞掉工作

我在决定为了禅修把工作辞掉之前，已经有一些三摩地 (Samādhi) 的经验了。禅修久了之后身体的肌肉会觉得酸痛，但只要默念"无常、无常"一阵子，就可以从痛楚中解脱。这是因为心所处在的是一个深的境界，不会被痛的感受纠缠。我对于本来浮躁的心能够那么轻易平静感到惊讶，从而明白到一切有为的东西都逃不开变化与衰败的常规。

少了对钱财和物质的关心，并安于随便地在街边摊或饭店填饱肚子，我便能专注于我最关心的：那就是这颗浮躁、不安稳、常被外界干扰到情绪，而需要改进的心。

一旦开始禅修之后，我感到快乐也知道走的是正确的道路。我的真正目标是得到快乐。世界上其他的东西对我来说都没有兴趣，因为我看到即使是富有的人对自己的人生也不满意。他们要面对的是混乱和充满问题的人生。我不想和任何人有过节。我追求的是能够做回自己、过自己想要的人生的自由，所以我估计这是最适合我的道路。

只要我不是在禅修（例如工作）时，当有解决不了的问题发生时，我的心便会处于动荡中。因为脑海里思绪不断，要让心平静下来就很困难了。所以，我学到的一点就是工作是会让心浮躁的障碍。一个修行者若想要追求平静和快乐，他就必须放下工作。

但是，如果他还须要工作来养活自己的话，那他就得先存够未来生活所需要的资金。一旦把这笔钱储蓄下来，他就有离开工作的选择。

而我自己的状况是，我从六个月的工作储蓄了6000泰铢。我相信这将足够我一年下来的生活费。所以我便辞了职。

当我递上辞职信的时候，冰淇淋餐厅老板以为我是想借此要求更高的工资。当他向我询问的时候，我否认这一点并澄清说目前我有机会钻研佛法和禅修，我发现工作和禅修水火不容，而我已经决定过一个修习禅修的生活。历经过许多工作经验，看到了世间所能带来的快乐，也旅游了好些地方，但这些都没有带来心的平静。我希望能够有多一点平静，所以决定

用一年的时间投入禅修，然后再评估成效。如果成效令我满意的话，我便会出家。要是成效不理想的话，我便会返回工作，放弃禅修。我知道我只能选择其中一个。

想要一边工作一边禅修好比把热水和冷水混在一起，它会变得不冷不热，只是温温的。这和在禅修有所进步的同时但却保留工作是一样的。佛法的领悟便不会达到预期的成功，因为这两样事情是完全对立的。到了我必须抉择的时候，我决定辞掉工作，用一年的时间禅修。

我在离职的一个月前（11月）通知老板。就这样，在餐厅工作了六个月之后，我在1973年的12月31日上了最后的一天班。



辞职后的决意

我决意不会去满足感官上的欲望，那就是说不通过五根（眼，耳，鼻，舌，身）寻找快乐。我会把所有的时间投入在禅修，并依照四念处修习觉察的力量。

我早期的禅修都是单独进行的，由于从禅修中能够体会到心的平稳，因此便有想把更多的时间花在禅修的决心。在这一年的禅修中，我向自己承诺不做无谓的事，一天也只进食一次。一天的时间安排上，除了禅修和行禅外，就是阅读佛书。我不会再像从前一样，从外在的世界寻找快乐。从前，一起床以后，第一个念头就是想往外跑，去去海边或任何地方都好。现在，我只会呆在家里禅修。如果外出的话，那只是为了找一个清幽的地方，换一个新的静环境。这个地方可能是沙滩的一个角落、也可能是在周围的小岛过夜。我下定决心在这一年内维持这样的生活规律。





第 4 篇

在家禅修修习者



独居禅修的生活

1974年的一月1日，打从离开了工作后，我便把自己关在家里。庆幸的是，我的父母在另一个镇还有一间空着的房子，而由于房子只有我一个人住，感觉就好像住在寺院一样。这一年里，我大部分的时间都独自住在这屋子里，只有一小部分的时间住在岛上或其他的地方。

每天一起床后，我就开始禅修，接着是诵念佛经和修习观呼吸法。洗完脸和办完清理屋子和其他琐碎的事之后，我就会到楼下行禅，阅读佛书和禅修。

我授持佛教的八戒，远离五官的乐趣，这包括视觉的、味觉的、香觉、听觉、和触觉的。基本上，我就是寸步不离那间房子。我没有到寺院去。我就是按照书本所教导的进行禅修。

有时我会下厨，有时在外用餐。因为一天只吃一餐，一天的花费只需要用到5泰铢。在那个时候，一盘饭是3泰铢，一碗面是2泰铢。一天吃一盘饭再加上一碗面已经足够了。我的生活花费不需要用到很多钱。

即使在还未修行佛法前，我就已经不是一个挑食的人，更不用到饮食专家介绍的餐厅用餐。只要能填饱肚子，街边小贩卖的面条就已经足够了。当我刚从美国回来时，那时我会挑有空调和备有服务员的餐厅，但这项要求也已经因为我逐渐以禅修为生活中心改变了。

我爱好自由，所以自愿选择过一个穷苦的生活。我不愿意替人打工，特别是在负面的人底下工作，他们因为富有所以拥有指示其他人的权利。久而久之，我的生活就好像和一个出家人一样，简单的过日子，避免不必要的干扰，每天专注在佛法上。

跟欲望的斗争

我还是时不时会被烦恼 (kilesa) 打倒。例如禅修时，酸痛倍增让我只好调整坐姿。有时，我会跟酸痛抗衡。有时，我会容忍它。有时，我会感到缺乏力量与灰心。有时，我会想放弃。这都是在这场斗争里很平常的场景。在做这项艰难的事的途中，我一样感到心灰，但同时我又很清楚知道我不能后退，更不能放弃挣扎。既然我已经下了决心，不管遇到什么情况都要继续。只要我还活着，我就不会退缩。庆幸的是，我能够坚持到底。

就在那一年里，我修习禅修、行禅和阅读佛书。我克制着想要外出的心，因为我很明白和欲望妥协后的下场。我很清楚如果真的出去的话，一开始会觉得很开心，可是回到家后一定会感到寂寞和伤心。既然如此，我告诉自己还是忍耐着，寂寞和伤心的情绪会过去的。我也明白这些都是心所编造的情绪和烦恼，而它们会随着专注的禅修最终消失。这的确是对付它们的正确方法。

每当我被寂寞和消沉的情绪笼罩着时，内心有一股很强的力量怂恿我外出寻找活动。但一段日子的禅修清楚告诉我，外出的诱惑的毫无用处，因为它只会带来另外一轮的渴望。

最终，这个难题反倒成了教导我的老师。它让我看到感受的无常。明白了这点后，不管有多么的伤心，我都能克服寂寞的感受。有了佛法和禅修训练，就能够对排除这种情绪对症下药。

在我修习的第一年期间，我发现我的心进入了三摩地，但仍然在不稳定的阶段。在禅修时，心会感觉到安宁，可是一退出禅修时，心便会从一个念头跳到另一个念头。为了把心稳住，我只好恢复禅修或行禅。心一旦稳定之后，心的安宁便得以建立。

心一旦不被控制，不用一会儿的时间，它就会胡思乱想，这个时候又需要重新建立起三摩地。这就好像心和心魔一来一往的交斗。

有的时候，当心想外出时，我会运用智慧的方法教导自己的心，如果外出的话就等于后

退。我感觉我爬这座山已经爬到高处，如果外出就像回到原点。要是真的是这样的话，就意味着从山脚重新开始爬向山顶。同时，我也明白只要能克制外出的欲望，我就能爬到更高的地方。我的修习已经到了我宁愿选择继续往上攀爬也不会跟随欲望的阶段。我发奋地克制欲望，直到它们消失。欲望对心的激荡所带来的巨苦和无奈能够被念住软化。当心知道欲望不会被实现时，它就会停止作出请求，心也会进入平静。我便这样的按部就班地修行，直到有一天我问自己：

"我还没尝试过坐在一个地方然后不移动，不如今天就尝试看看？"

我拿了一张舒服的椅子，再把喝的水放在手伸得到的地方。我打算除了禅修或思维佛法，其他的我什么都不会做。如果因为长时间的坐姿让肌肉疲倦，那我便会站立或走到厕所去。除此之外，我将不离开座位。

我在用完了早餐，上午较迟的时候开始这段修习，打算禅修到黄昏。需要开灯时，我会离开座位。我必须抗拒想要做这个或那个的欲

望，那个只想要为了动而动的念头。为了克制欲望，我用念佛法和思维佛法，但我不会去阅读书本或去听一些东西。我主要是和自己的欲望开战。

我也会改换修习的方式，比如观呼吸，看着身子观32个身体部位，观想尸体，观想感官上的快乐为无常、苦、非我的本性。我就这样的修习着，依照佛法进行观想。

因为我体会到欲望是苦，我就不再寻求，观看、聆听或沉浸于看得见的、有味道的，有香味的，声音，或可以被触碰的。我所吃的东西都是身体需要才用的。打个比方，吃东西只是为了保持身体的健康，所以我吃的都是容易找到的。我也只喝白开水，没有别的饮料。



对佛法修习日渐自信

在没有导师的情况下，我按照一本四念处经文继续着我的佛法修行。我把经文当成我的导师看待。不论在哪一个阶段，我对佛、法、僧的存在毫无怀疑。当我在看着经文的时候，仿佛佛陀在直接教授我佛法。即使佛法起源于2500多年以前，它却如同从佛陀亲口说出一样的真实，给予我信心。

除了修习禅修和念住，我也按照四念处着手修习智慧观。我常用的方法是观身体。我也继续着和"受"（感受）抗争，一直设法克服内心的欲望。我之前所提到想外出寻找快乐的欲望是费劲功夫才得以克服的。这些感受的生起是因为禅修还未稳定。我也开始明白三摩地所带来的心的安宁不是永久的。想要期盼已久的安宁得以巩固，我的禅修还必需加强。在这个时候，期望永恒的平静是不切实际的。

经过仔细研究后，我知道这场跟欲望的战争便是苦的根源。在寂寞和伤感再次扎根之前，我必需当下建立起意识观想佛法，以便安住

心。否则，时间久了，思绪将会泛滥。跟欲望的抗衡是永不休止的，因为这需要做到脑海里完全没有胡思乱想的空隙。这样一来，心的训练才会看到效果。一天下来，无论是禅修或者做家务，我都保持着念住，避免心胡思乱想。

做完家务后，我会继续禅修，交替着坐禅和行禅。我发现在交替动作的那刹那，心就会利用那个机会想尽方法分心。因此，我得加强意识避免心不在焉或唤起往日时光和美好的回忆，因为这些都有可能激发寂寞的心情，让我因为不能和朋友见面而难过。一旦意识到心不在焉时，我就会即刻坐禅或行禅，避免分心或做白日梦。



当念住还处于不持续的状态时，意识一旦恍惚，烦恼就会乘虚而入。如果不及时发现，烦恼将会给心带来莫大的痛苦，几经努力才能把心带回定之中。

心感受到痛苦和煎熬是很正常的，但也有它的好处，因为当痛苦离开的时候，就好像从魔掌里逃脱一样。能够从烦恼中被释放果真是一种解脱，甚至是一种喜悦。当心不被焦急和妄想诱惑着时，即使什么都不做也是开心的。这真是一次宝贵的经验。





第５篇
出家



寻找出家的道场

不知道是因为过去所修的善业与否，在完全没有预料的情况下，出路会自然向我呈现。因为我的家庭背景属于非宗教信仰，因此我没有考虑过出家。在前面说过我在基督学校上学，也几乎转信基督教。还有，我所拥有的佛书也是一位西方游客给我的，而不是从寺院那里得到的。因为我一向来都是在独自修行，因此我也没有去过寺院或认识任何的导师。

身为在家人，从我独居修行开始，我都没有想要出家。我想如果我的家境富有的话，并有足够的资金维持我的生活，我应该是不会出家。我会当一个在家人用自己的方法修行。因为我预备的资金只足够一年，我在家里修行的时间也只能是一年而已。

到了一年的尾声，我问自己下一步应该怎么走呢。答案其实只有两个。第一，就是找工作，继续过在家人的生活。我当时的分析是要是工作的话，一天工作会花上我8个小时，另外再用两个小时前往花在工作和家的行程。再加上，回到家以后已经很疲劳了，没有剩下多少时间做我常年已经成为生活大部分的精进修行。所以，我很清楚如果还想继续精进修行的话，我必须出家。

当时，我还是犹豫不决。我还不想出家。我还眷恋着感官上的享受，包括从眼、耳、鼻、舌、身和能够自由自在的感受。我以为出家就好像被囚禁，因此我感到恐惧。再加上，我对自己的犹豫不决感到厌烦。

经过仔细考量之后，为了能有足够修行的时间，我决定出家。我也不用再为赚钱的事操心。做完决定之后我感到如释重负。其实，出家实际上对我来说不会是问题，因为我一年来长期禅修，远离感官享受的生活，已经很像出家人的生活了。我每天只沉浸在阅读佛书、坐禅、行禅，一天也只用餐一次。

因为我拥有的资产很少，因此生活上的转变也比较容易应付。这好比两手空空到世间，同样我也两手空空出家。我也没有什么值得眷恋的，所以没有什么能把我拉回在家生活的可能。

我决定要找一间安静的寺院，一间不着重钻研经典、仪式、邀请出家人外出的寺院。还有，这间寺院应该是一间不办葬礼或祈福活动的地方。换句话说，就是没有会干扰到我禅修的活动。从我阅读巴利三藏的经验，里头根本没有提到这些现在已经普及的这些活动。在佛陀的时代，按照佛法，出家人被教导要到树林里禅修。基于这些理由，对我来说，找到一间专注禅修的寺院是必要的。

在我出家之前，我对泰国不同的寺院做了比较。碰巧的是，我拿到了一名美国前出家人杰克。康菲 (Jack Kornfield) 所写的书。这本书介绍了着重禅修的泰国寺院。

他亲自拜访每一所重要的寺院，积极地观察和探听寺院的种种资料，包括长老的教学方式、饮食、比丘和沙弥的人数等等。他的书好

比旅游指南，介绍各间寺院，特别是森里派系和着重佛法修习的寺院。我得到很多关于哪里是最好的寺院的知识，但要亲自到那些地方去还要等到出家以后。

决定了要出家以后，我到崇隆寺 (WatChonglom) 寻求一位出家人的意见。这间是属于泰国法宗派的寺院，戒律严格，受到当地居民的尊敬。当时寺院的住持是龙婆巴给 (Luangpor Buagate Pathumsiro)。每当寺院没有举行仪式的时候，他便会到泰国的东北部拜访龙普曼 (Luangpu Mun) 的弟子，修习禅修。我到崇隆寺的时候，龙婆巴给刚从龙普范 (Luangpu Fan) 那边回来。

我向他诉说我想出家的想法。当他知道我想要寻找的寺院时，他说他那里是着重钻研佛经的地方，所以没有佛法修习时间。在那里的出家人也必须研究佛经、诵念偈语、午间前用餐、出席在家人生活仪式、接受在家人外出的邀请。寺院里也设有焚化场。我要是在他那里出家，必需按照佛教戒律规定，在他的指导下生活5年。

因此，他说如果我愿意出家修习禅修，他会推荐我跟随隆普曼在泰国东北部的弟子：如龙普宙 (Luangpu Chob)，龙普范，龙普叠 (Luangpu Thate)，龙普靠 (Luangpu Khao)，龙达摩诃布瓦 (Luangta Mahā Boowa)，龙普察 (Luangpu Chah)。

他向我提议在波翁尼卫威函寺 (Wat Bowon niwet) 由颂得帕耶纳桑文 (Somdet Phra Yanna-sangvorn; 简称颂得）授戒出家。经过适应期过后，颂得一般上都会允许想要修习禅修的比丘到东北另一位资深比丘的教导下生活，而不一定首5年都要在颂得的指导下。

因为一直以来我阅读的都是出自斯里兰卡的书籍，那便是我生平第一次听到龙普曼的名字。书籍的内容包括从巴利文翻译成英文的经文，所以我对泰国森林派系的僧侣们一无所知。

虽然我不认识颂得，但因为我知道波翁寺那里有外国出家人在那里居住，我还是直接去了那。到了波翁寺后，我碰见一位出家已经有10年的英国籍比丘（现已还俗）。我与他用英

语交谈佛法之后，告诉他我想在波翁寺出家的打算。他自愿提出会帮我向颂得询问。

颂得在听完英国籍比丘的转达后，颂得便接见我。首先，他问我在波翁寺认识任何人吗？我回答说我不认识任何人，而那是我第一次拜访波翁寺，也是碰巧才碰到那位英国籍比丘。接着，因为他以为我无家可归，他问我关于我父母亲的问题。我告诉他我还在跟他们一起生活。颂得便要求和我的父母见面。我回到家后告诉了父母亲关于和颂得的预约。

请求同意出家

自从我认识并投入佛法于禅修，因为没有任何让我牵挂的人或事，我可以毫无顾虑的放胆修行。我单身，所以不需要对任何人负责。我的父母那边也没有需要我帮忙的地方。在没有经过事先策划的情况下，我踏上了这段旅程，它就是我人生必走的道路。我对自己要出家多久没有下一个固定的目标，我没有对任何的东西挂念也没有任何预期的成效标准。我采



泰语：波翁尼卫威函寺

取的方法是先行动，再去评估成效，找出能够进步的方法。比方说，如果我采取某种行为，我会探讨这样的行为是否会带来阻挠。要是会的话，我会尽力去更正，从中学习。

当我向父母征求让我出家的同意时，我母亲为我的决定祝贺，我的父亲却不赞同。父亲以为我觉得我对人生不知去向，所以不得已出家维持生活。他认为出家的人都是一无是处的，但他说他相信我不是那样的人。以他的看法，我有高的教育水平，知识丰富，所以他很困惑于为什么我变得对人生感到消极。他认为出家人是对人生失望，毫无志气的人，所以他想要我不要出家，留下来解决我的人生的问题。





第６篇
出家生活



比丘的新生活

预约到来的那天，我便带着父母到波翁寺拜会颂得。颂得和父母商讨了我想出家的决定后，安排了我出家的日期为1975 年的2月19日，颂得也会当我的授戒师。除了我在那天出家外，还会有一位刚从美国念完硕士，一位将军的儿子。但他只是短期出家15 天。

在出家仪式当天，另一个家庭大概有100个人出席观礼。相反的，我的家庭方面，因为我没有告诉其他人，只有我父母、妹妹和一位表兄妹4个人出席。我喜欢低调不宣扬的方式。我辞职的决定没有告诉任何人，同样的，我一年独居的事也没有跟任何人提起。我觉得没有必要把我的私事告诉其他人，这也避免别人来打搅我。实际上，只有另外一个人知道我出家的事。那是一位通过电报邀请我为他工作的人。我婉拒了他的好意，并向他解释我将要出家了。

在我居住在波翁寺的期间，有一群前往邦塔寺 (Wat Pa Baan Taad) 的比丘告诉我关于泰国东北部一些有名的森林派系道场的事。这些消息加强了之前我从杰克。康菲的书所读到的讯息。我打算到这些寺院走一趟，并从龙达摩诃布瓦的邦塔寺开始。

因为我在寺院那边不认识任何人，一位外国比丘告诉我在前往邦塔寺之前，有必要事先写信给阿姜攀雅 (Ajahn Paññā)，征求他的同意让我拜访。阿姜攀雅是一位英国籍比丘，因此外国比丘都是通过他和邦塔寺联络。他会向龙达转达请求，要是龙达批准的话，那些比丘便可以在寺院住下。

于是，我便寄了封信给阿姜攀雅。他向龙达转达了我的意思，过后龙达也批准了。但首先，我得先进行比丘的基本训练。我在波翁寺的那6个星期，学习如何穿袈裟，托钵，处理资具 (requisites)，还有如何在穿上袈裟后能够行动自如。颂得也批准了我前往邦塔寺的事。

我在四月初离开曼谷，坐了傍晚的火车，隔天一早就到达了乌隆塔尼府 (Udon Thani)。在那里，有一位寺院的信徒在车站接送我到寺院去。

新比丘的第一测试

就这样，在一位外国比丘的建议下，我选择去了邦塔寺。我并没有久留的打算，我只是想观察那边的环境。于此同时，我也明白，即使我喜欢那里的环境，要是未经批准的话，我也不能在那里久住。我没有任何的期待，我纯粹只是想找一个清静的地方，好让我尽力的修行，这是我唯一的目标。更何况，在那时，我不觉得有导师是必要的，我以为佛书足以指引我道路。

我只知道我一定要到那里去。因为我没有读过法宗派比丘的修行方法，所以我既不知道哪些是泰国德高望重的导师也不晓得如何找到他们。我所接触到关于比丘的知识都是在巴利文经典里所描述的。

我抵达邦塔寺便直接去了大殿，而很快便是托钵的时间。龙达一到大殿后，我便向前顶礼他。龙达说因为比丘的库地（住所）已经住满了，所以我不能在邦塔寺住太久。龙达没有提起别的事，所以我便急忙收拾好资具去托钵。

我感觉就像刚投生进入比丘生活的小婴孩。在邦塔寺的第一天，我发现我知道的太少了。

在邦塔寺，从寺院托钵外出到村里的步伐是很轻松的，但托钵一结束之后，回程的速度就变得很迅速。我从来都没有行走地那么迅速。在回寺院的途中，一经过了最后一户人家之后，一位比丘就会帮忙接过龙达的钵，其余的比丘就会以火速返回寺院。我感觉好像在参加奥林匹克竞走项目。堆满糯米饭的钵感觉很沉，再加上钵带没有系好，所以在归途中脱落了。因为袈裟也从肩膀脱落，所以我得一直握紧着它。我就这样地走回寺院。因为行走困难耽误时间，到达寺院时，其他人已经开始排列托钵所收集到的食物了。

龙达应该注意到我外表的不整齐，但基于一片慈心，他没有做任何的评语。对待初到邦塔寺的比丘，龙达一般都会表现得比较随便，甚至不在乎。只有当新比丘在行为上有严重的过失时，他才会直接批评。龙达把精神放在比丘修行的决心。对于其他的作务，即使行动比较慢，但如果还能把份内的事做好的话，龙达是不会多说什么的。

通常，在雨季安居一个月前，龙达就会决定哪些比丘可以在这三个月的期间定居在寺院里。一般上，只有15到16位比丘能够定居。轮到我的时候，他问我："你还记得吗？你第一天已经答应你不会在这里久住，因此，你不被允许在这里过安居。" 听完龙达的话以后，我不知所措。我没有回应，感觉彷徨。

接着，龙达便开始了长达两个小时的佛法开示。开示结束后，所有的比丘便一齐向佛像顶礼。

突然间，龙达转过身对我说："那位从波翁寺来的比丘，如果你想住下来的话，我允许你这么做。" 听了龙达的话，其他的比丘都开始

恭喜我，因为龙达不轻易接受比丘和他在寺院同住。龙达确实不让很多比丘住在寺院里。龙达是要让比丘们明白和他同住的价值，要我们有精进禅修的毅力。凡是轻易得到的，我们对它会理所当然。历经挫折得到的，我们就会更珍惜。就这样，我便继续在寺院居住。

寺院的一项规矩是，除非是紧急状况，凡是少过5年戒腊的比丘不得离开寺院。根据佛教的戒律，一位新的比丘不能没有导师的教导。在5年期限未满前，龙达不允许比丘随意四处游荡。例如，如果一位两年戒腊的比丘想要到森林里行脚，龙达会考虑行脚地点是否合适，也会考虑是否会对比丘有益处。如果龙达觉得不会带来益处的话，他便不会允许。曾经就有一位两到三年戒腊的比丘，虽然多次寻求龙达的允许到森林里行脚，但龙达都没有答应。当比丘最后一次再问起时，龙达告诉他，如果他真的离开寺院，就不会允许他回来。

龙达重视的是各个比丘心的状态，却不十分注重比丘的戒腊多或少。有时，比丘过了5年腊期想要离开寺院，但龙达可能会觉得还不是时候。如果比丘的修行可能会退步，甚至会

还俗，龙达便会设法留住他。因为如果依然留在寺院，至少他还能向老师学习。

我在寺院待了5年，哪里也没去。

改变想法

在邦塔寺定居的经验让我对比丘生活和禅修逐渐改观。之前，我不觉得通往解脱的道路需要有导师的带领。更何况，在我的学生时期，我也研究过其他的宗教也在世界的另一个角落念过书。在这种种情况下，为何我还会走上这条通往内心平静的路呢？那是因为我不觉得我真正属于那些地方。我到美国主要是为了实行完成学业的责任。学生的角色扮演完之后，我认为我有选择我人生道路的权利。

想要修行成功，需要这几个因素的结合：好的环境、知识和经验丰富的导师、精进的态度。这是一种因果关系。其中的一个因是要持有正确的观点。有经验并用善巧方法的资深比

丘对引导一位修行者建立正确的见解扮演着举足轻重的角色。修行者本身须要勤奋、意志坚定、忍辱、勇敢。处在一个适当、缺少外在干扰的环境（例如不需要参与建筑工作或祈福仪式），也是很重要的。没有外在的干扰能促进修行者单独修行，提升禅修和行禅的修习。他也可以从修行成功的导师那里获得宝贵的修行技巧。和没有导师的环境比较，拥有这样的导师能够帮助到初学者更快速地达到稳健的修行阶段。

身为在邦塔寺的出家比丘，我终于明白出家不像我之前想象的一样，好比住在监狱里。一开始自修禅修时，我没有考虑过出家。我认为禅修会让我变成一个愉快的在家人。不过，禅修一段日子之后，我发现在家生活跟活在佛法中的生活是对立的。

想要从在家生活寻求内心平静是很难的。明白这个道理之后，我再也不把出家当作是被囚禁。出家之前，因为内心深处的烦恼阻挠我出家的决心，让我以为只要有足够的储蓄，我不需要工作也还是可以在家修行。如今，我明白在家修行有两个不足，那就是缺少导师和与

其他比丘们的出家生活。身为比丘，我也领悟到因为自己的能力不足，想要完成理想，凭自己一个人是不足够的。

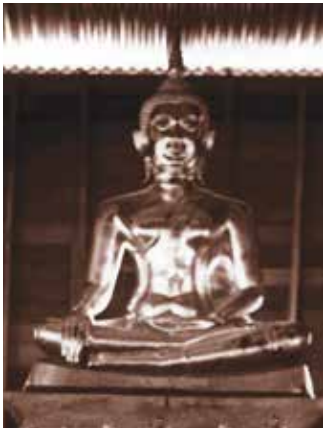
有些在家人可能认为自己有足够的本事，那只能意味着他们被自己蒙骗而已。我在出家前也是持有同样的想法。后来，在亲身经历之后，我方能体会并珍惜和资深比丘还有和其他比丘众在僧团一起生活的价值。当然，处在一个良好的环境对我的修行也是非常有帮助的。

在和龙达摩诃布瓦一起生活之前，因为我住在泰国的中部，没有机会遇到被人敬仰的出家人，而在城市碰到的出家人看起来很普通。在那个时期，我都是单靠阅读佛书，因为那时的我觉得阅读就可以开发新的知识。

自从和一位德高望重的比丘生活之后，我才明白分别所在。单靠阅读就好比依赖地图设法走出一片森林。但，和一位极有经验的比丘生活却好比一位专业猎人带领着你走出森林。两个方法的差异很大，效果也很不同。

尝试按照地图寻找方向可能会出现失误。另一方面，如果是有经验的人带路的话，你只要跟随着他，照他所说的照做就行了。这样子的话，修行者不会因为每一步都害怕走错路而耽误了时间。

要是修行者没有和有经验的比丘一起居住过的话，他不会理解到严格遵守戒律的宝贵。他们的修行将会被自己的烦恼和情绪牵引。还没有解脱的人，如果坚持独自修行的话，大多数的时候会被自己的愚痴捆绑住，不然就是会浪费很多的时间。





邦塔寺的出家生活

龙达摩诃布瓦把和他一起居住的比丘和沙弥当作儿子看待，而龙达本身也被他们当作父母亲看待。因此，比丘沙弥都会用一种泰语词汇称呼他，意思就是"老师、父亲、母亲"融于一体。

我早期在邦塔寺定居的时候，龙达只接受17位出家人和他同住。要是你是第18位的话，那你只好准备离开。渐渐的，因为想要住下来和他学习的人越来越多，龙达允许居住的人也多了起来。不过，因为能够帮助龙达教导和训练新比丘的资深比丘逐年因为年老而减少，龙达本身的负担也日益加重，这都多多少少影响到了后期比丘的素质。

定居的比丘人数增加也影响了寺院的宁静。只要有几位比丘没有按照佛法而生活，就会造成与其于比丘的隔阂。相反的，要是有几位有能力的比丘常住在寺院却会大大提升佛法修行的环境。

正因为如此，龙达在接受比丘在寺院居住前，都会和比丘在佛法上沟通，而那些真正对佛法有兴趣的才会被允许住下来。龙达也会观察比丘是否有念住。念住的存在表示比丘与佛法一致同行，念住的缺乏意味着比丘无法体现佛法。少了念住，修行将不会有什么成果。如果他们还因为粗心而犯下过失，这说明他们没有时时注意自己和行为，而这些也十分容易被龙达观察到。龙达因此对从新来的比丘中选择定居的人选格外谨慎。

有的时候，那些已经被接受的比丘也会在住下后的短期内被要求离开。龙达的说法是让其他一样对佛法有热忱的比丘也有机会跟他学习。

我在邦塔寺居住时，当时寺院的规矩是这样的。每日睡醒之后，每个人完成梳洗后便会赶到大殿准时集合，迟到会被当作自私的行为。到了大殿之后，每个人便会安排摆放座位，餐具，和其他的物品在正确的位置。之后，把地板清理后便是托钵的时间了。龙达也会到大殿内监督比丘的工作，也顺便做一些舒松颈骨的运动。龙达选择到大殿的原因是当他

在场的时候，所有的人都会互相合作。但如果他在自己的僚房里做运动而不在场监督的话，只有那些尽责的比丘会工作，懒散的比丘就会无所事事。

有的时候，由于从别处来的比丘的疏忽，便让龙达也得亲自动手整洁寺院。例如，有一次当有一些从曼谷来的比丘，因为没有打扫大殿的习惯，当大伙都在清晨打扫时，他们却只站在一旁观看其他人做事。这时，龙达唯有亲自示范让他们明白应该做些什么。

大殿的木地板的表面是用动物脂肪蜡烛与煤油煮过后打蜡的。这种方式让脚板踏过后会留下脚印。所以，每天一早和傍晚，比丘们的工作就是用椰子壳抹刷地板，再用扫帚打扫一番。当所有清洁工作完成之后，比丘们便准备去托钵了。

有一年，天气变得很寒冷，温度大约是摄氏6度。纵使天气极度寒冷，比丘们还是和往常一样得去托钵。那时候的路是用碎红土砂石铺的，而不是用柏油铺的。走在石路上，感觉就好像踏在冰块上。因为光着脚行走感到十分

折磨，但是因为这是很好的训练，所以我都不会气馁。

每逢周末，会有一些来自乌龙塔尼府的信徒到寺院供养食物。大多数的食物都是来自托钵，还有从厨房和寺院内所种植的果树的收成得来的。

用完餐后，每位比丘会清洗自己所用的餐具，然后再到大殿集体做清洗工作。工作完成后，他们都会回到各自的僚房禅修。下午两点，会有茶水和其他比丘允许使用的饮料供应给比丘。之后便是打扫寺院和清理大殿的工作。接着，从井里打水，倒入盆中，由手推车送到每间僚房、厕所还有寺院的各个角落。这些工作完成后，比丘便可以回到僚房，洗澡然后禅修。

我和龙达同住的那一段时期，他每隔四五天便会给比丘们说法，每一次大约两个小时。在雨季安居期间，说法的次数也会增加。龙达在那个时候身子还十分有精力，所以说法的方式也是强而有力。佛法犹如河水泛滥般一涌而出，有时法的涌现比文字能够表达的速度快，

让他说话的速度越来越快。每当我听到龙达的讲座后，我就会感到斗志被激发和精神奕奕。我好像一条曾被关起来，但忽然被放到河里去的鱼。

龙达很重视这项集体修习，因为它对比丘的帮助很大。我本身如果一段时间没有听到龙达的佛法开示，会发现心渐渐偏向世俗的想法和事物。相反的，听了龙达的开示之后，心便会转向佛法。听开示的时候，我的精进心犹如树木吸收滋润，开示完毕，我便会整夜坐禅和行禅，丝毫不觉得昏沉。我感觉到的是温暖，我坚信我敬爱的老师和解脱之门都离我不远。

要是四到五天都没有佛法开示，我内心的勤奋便会一天一天减弱。同时，烦恼也在日益增强它们的威力，导致我对禅修感到懒散，才行禅了几步路便会感到无聊。这是因为我的心不像龙达的心一样，时时都紧跟着佛法。龙达的心充满着佛法，不像我的心，常往别的方面想这个那个。若心思考世俗的事情的话，禅修的力量便会减弱。听闻佛法开示对我的修行给予莫大的鼓励和能量。

基于这些理由，独自修学佛法不能与跟一位大师同住学习相提并论。龙达好比一位医生，佛书好比医学课本，两者的功效是截然不同的。身为病人，我们向医生形容症状，医生便能从我们所描述的对我们的病做出诊断，从而解释如何医病、观察症状、然后开药方治疗。要是我们有的只是医学课本，要从中翻找确切的资料自己医病的话，将会用上很长的时间，也还可能会用错药。有医生在旁协助我们，事情就容易多了。同样的，经验丰富的导师就好像医生，佛法书籍便是医生所写的医书。

我起初到邦塔寺的目的是为了找一个适合禅修的场所，而不是寻找老师，但我并没有任何不尊敬的意思。当然，当我明白能够在一间好的寺院加上和一代高僧修学是多么幸福的事之后，我便清楚当初的想法是多么的天真。这两个关键点让我的禅修加快速度，进展也日益稳健。我所要做的只是跟着已经被铺好的道路往下走，最终出乎意料地能够达到收成。这些都是个人以前所修的善业和德行。要是从前做过很多善事和修行，都会帮助牵引一个人走向佛法的道路，向目标迈进。

通过阅读龙达的书增进佛法

我起初到寺院居住的那段时期，当时还没有收录龙达开示佛法的卡带，所以我每天都会用一个小时阅读龙达著作的书，仿佛是在聆听龙达开示纯正佛法，从他的内心涌现。没有大众集合的日子，我便会去阅读龙达的书。从书中得到的佛法一直提醒我要在修行上全力以赴。因此，对不熟悉佛法和禅修的人，听佛法开示是很重要的，他能够从中获得修行的方法和窍门的知识，和事先了解在不同时期可能遇到的难题。这些额外的知识会对他们的修行带来很大的帮助。

我学习的佛法是从禅师的开示接触到的，而不是从阅读巴利文经典得来的。当然，我阅读的书籍也会包括经典的某些部分。没有直接阅读经典是由于经典博大精深，包含的范围太广，有些课题也不是我想知道的。听闻禅师的佛法开示，他们所说的内容会直接提到我修行上会碰到的问题或是我想知道更多的课题。对

修行者来说，能找到纪录由禅师开示的好书会让他得到修行的宝贵见解，对他的修行是会有帮助的。

我早期和龙达一起生活时，在禅修之余，我每天的时间表会分配一个小时阅读龙达的书。久而久之，我就这样把他的书几乎都读完了。读书的时候，我采用盘腿的坐姿，在阅读的同时心也能进入平静。当然，阅读也能增进智慧和理解。

那个时候，书籍有限，包括《龙普曼的修行道路》，《龙普曼自传》，《龙达摩诃布瓦伦顿佛法开示》和《Wan Duang Jai》，那是一本当中最厚的书。《供自备佛法集》在那个时候还未出版。

《供自备佛法集》是一部很棒的著作，龙达在其中主要教授达到涅槃或解脱目的佛法修习。在这本书里，龙达主要的专注是在禅修上，没有再提到布施和持戒。书中也提到如何摆脱并舍弃对身体的贪与痴。

这部书集是摘取自对一位末期癌症病患，保帮卡女士，所做的一系列佛法开示。医生告诉她已经没有可以治疗她的药或疗程了，而她的寿命估计也只有多六个月。因此，她便向龙达寻求精神上的开导。她请求龙达能够让她在邦塔寺住下，好让她能够实现请教龙达心的修行方法。她是希望佛法修行能够消灭死亡所带来的痛和苦。龙达告诉她你要到寺院禅修是可以的，但是如果你还要携带医生或药物，那就不用来了。她果真一点都没有畏惧，一心想学习禅修，什么也没有带去。龙达观察到她有坚定的意志也认真地想依靠龙达，所以龙达愿意教导她，作为她的精神庇护。

这一系列的佛法开示是1975年期间所讲说的。我在当年的四月开始定居在寺院。保帮卡女士是在雨季安居后，大概十月尾或十一月初到寺院的。怀着莫大的悲心，龙达每一个晚上都教导她。自从邦塔寺创建以来，他都从来没有每一晚在厨房和食堂教导过。那次是他第一次，也是唯一的一次的每晚开示。只要他没有其他的任务在身，比如说教导比丘众或外出，他就会到厨房和食堂那边去。就这样，历经四个月的时期，他开示佛法超过90次。之

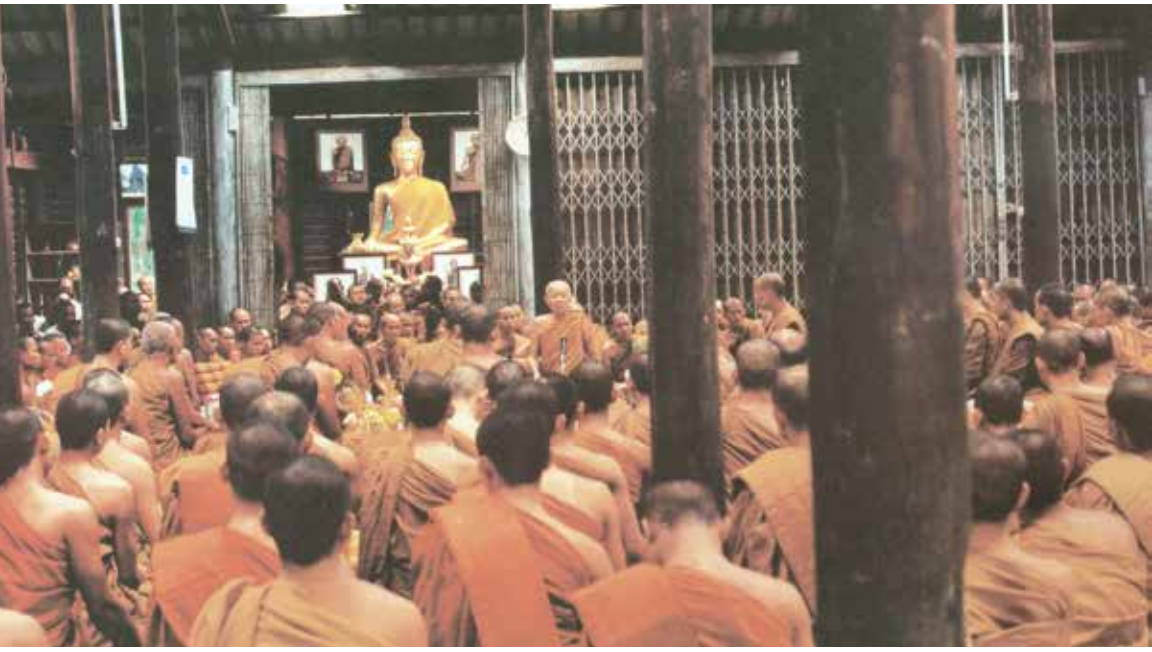
后，对这件事，他也提到他没有像这样教导过其他人。据我所知，保帮卡女士最终在那里取得佛法修行的最后目标。

这段经历告诉我们无论谁都好，出家人或在家，男或女，在佛法上你都一样可以修行和取得成绩。重要的是要有一位有经验的老师教导你，而身为学生的你，要有决心，对修行也要一心一意。我可以保证成功的结果一定会出现。

龙达完成了给予保帮卡女士的一系列讲座之后，松思礼女士和她的姐妹一再地请求龙达把讲座出版。后来，龙达终于让她们出版《供自备佛法集》和《宗教何在？》。龙达曾经说过，由于这些书集是在教导如何在面对死亡时克服苦受，对一些人或许会很难接受。因此，龙达不愿把这些书流通到还未修行的人，因为他们不会从书中获益。这就好比给孩童吃辣椒咖喱，他们只能吃上一小口便转过身去了。相反的，喜欢吃辣的食品的成年人，他们吃了一口后便会觉得津津有味。

因为龙达在这一系列书里着重提到身体以及如何运用禅修的方法击退痛的感受，这些书都大有用处。禅修者应当把专注力放在一个所缘（或禅修物）上，这可以是意念佛陀。另外，也可以运用内观的方法试图了解所感受到的只是一种感受，而它也并没有想象中的剧烈。不论心里的感受是快乐的、不快乐、非快乐或不快乐的，只要把这些感受都认清为感受。把事物分别为好或坏是因为有愚痴在操纵。要是没有分别的话，所有东西其实都是一样的。

快乐的感受是感受。不快乐的感受也是感受。另外，并非快乐或不快乐的感受，也是感受。它们随着心的起伏在心里出现然后消失。倘若心不存在愚痴，不做好坏的分别，那问题就不会产生。这又好比在家人供养给比丘们不同颜色的水，有绿色的，白色的，和红色的。如果比丘指定他喜欢或不喜欢哪一种，那便会有问题。喜欢白色的接到了红色的水时会摇头。同样的，喜欢红色的水的会拒绝喝白色的水。这些人的心的运作实质上并没有区别。区别只是在他们因为愚痴，喜欢或不喜欢某样东西。



我们的心受愚痴的影响去追求快乐的感受，但却抗拒痛苦或不快乐的感受。碰到快乐的感受时，人就会微笑，产生想要拥有的欲望。他们便会和别人竞争，为财产翻脸，或做出出轨的事，这都因为他们渴望美好的东西。但是，要是让他们在困难下工作，他们一概都会拒绝。人们因为长期被影响才会有这样的反应，但没有人察觉其实我们都被误导了。对于所感受到的快乐或不快乐的感受，大家都坚信这是与生俱来的学问，不需要父母再多加浪费唇舌教导孩子们。碰到不快乐的或痛苦的感受，人们会想逃跑。相反的，碰到快乐的，他们便会一拥而上。

听闻龙达的佛法开示

在聆听佛法开示的时候，修行的决念和精进心会产生。有了适当的决念和精进心，修行者就不需要时时都得留在龙达身边。他们可以去寻找一个能够供他们禅修的幽静地方。但是，只要一察觉到法开始从心里淡化，他们就应当回到龙达身边听佛法开示，然后再回到单独修行的地方。因此，禅师有规律地训练比丘和沙弥是很关键的。

我早期在邦塔寺居住的时候，龙达给予比丘的训练通常是依照龙达的时间。训练的时间通常是安排在每隔四五天的黄昏时分。龙达会把消息告诉服务他的比丘，而那位比丘便会通知其他的比丘，也不需要敲钟。

被通知后的比丘便会立即把消息传开，然后便会放下在忙的东西，急忙地赶到会合的地方。为了避免迟到，他们拿好外衣、坐布、电筒，便直接向目的地前去，因为龙达已经会在那里坐着等待他们。

虽然当时没有扩音设备，但因为坐在他面前的只有十位比丘和几位沙弥，大家都能把龙达所说的听得清楚。

佛法开示长达两个小时，分成两个部分。第一个部分的佛法开示会用上45分钟到一个小时。然后龙达便会稍作休息，喝一点水或咀嚼槟榔。休息过后，他会重温当年与龙普曼生活的日子或是他自己的修行经历，例如他整夜禅修的故事。

在整个佛法开示的时间，我都感到充满斗志。回到住所时，我会变得更加勤奋，更有动力长时间修习坐禅和行禅。讲座成了激发我努力不懈的修习的催化剂.

因此，对修行者而言，定期听闻佛法开示是很重要的，因为它会改善一个人心的素质。有一回，听过龙达的教导后，因为有心的鼓励让我能够整夜禅修到隔天的日出。我感觉到似乎龙达让我充满能量。

由于修行者缺乏推动自己的力量，当一个人有机会跟像龙达一样的禅师同住并接受教导

时，可以说是十分的有福气和福报的事。另外，修行者通常也因为缺乏运用佛法的认识来推动自己的能力，因此修行难有成果。伟大的禅师们在佛法修行上的方法技术高超。他们从自己的禅修中得到解脱后，便把道路与其他修行者分享，以鼓励他们。这就好像他们拿了炫丽的钻石戒指给修行者看，意味着如果在修行上全力以赴，其他人同样能够得到一样的戒指。看到那些美妙的戒指会让其他修行者生起想要得到的念头，而发奋图强地修行。加上，禅师也会在旁给予指点，暗示如何在修行上进步，需要多少的忍耐，如何集中精力有效的修行。这些线索都有可能扩大他们在佛法修行的知识。

因为定期接触了龙达的佛法，帮助到修行者提升自觉，从而让他们明白要抵达目的地应该往哪条路走。在修行的路上，修行者的心有时会掉入陷阱。当他们能够入定后，往往都会沉迷在心的平静与安稳，在这个阶段卡住。禅修时，他们会专门朝向入定后的平静，并在里头享受。从定中退出后，他们将不会继续探索、思维佛法。相反的，他们会继续他们世俗的活动，结果是心会感觉到浮躁，所以他们

又回再次的入定，但他们却失败在智慧上的锻炼。

基于这个理由，龙达必须时常警惕他的学生，一从定中退出后，就一定要用智慧思维。他的建议是他们应该开始用不净观思维人体，以去除对感官的欲望。除了五样肉眼能够看到的部位（头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤），还有被皮肤遮盖的种种部位，比如肌肉、韧带、肌腱、骨、和其他器官。因此，修行者应当运用智慧思维这些身体的部位，因为人类没有办法用眼睛看穿皮肤。运用智慧的话，修行者便能够在脑海里形成这些器官的图像进而能够思维它们。

因为龙达得处理的事务增加，再加上身体的毛病，在后期这些聚集训练的次数也减少了。有时，一个月过去了也没有聚集训练。其中一个原因是到了那个时候，已经有很多龙达的讲座被录制了，比丘们可以自行去听这些讲座，所以龙达不太担心比丘们的训练。

现代的科技和配备对教导佛法是很有帮助的。就好像和比丘们一样，他们不用亲自见到

龙达，便可以在需要的时候听到他的佛法开示。一般的修行者只能吸收到佛法的一小部分。龙达所说的每100个字，他们或许能够体会10个字。这是因为当天他们的心处在较低的领悟层次。随着他们禅修的进步，他们在这一方面的能力也会随着增进。重新听回同一个开示仿佛是第一回在听，他们会感觉到好像从来没有听过这个开示，他们也会在怀疑到底这个开示和他以前听过的真的一样吗？在重新听时，他们通常会体会到新的东西，是在第一次听的时候没有发觉到的。

因此，修行者不要认为重复地听同一个佛法开示是无聊的或觉得不能学到新的知识。其实，确实是有新的知识，只是他们没有发觉到。他们应当交替地禅修和听佛法开示。拜访禅师的用意不是去瞧他们的样貌，而是在听取佛法吸收新的知识后，进一步的修行。凡是在开示中尚未理解或领悟的，这便是修行者应该着手去钻研和思维的功课。每当完成一项功课后，当前的难题便能引刃而解。这是拜访禅师的理想方式。

要是在家人到寺院时，不要因为坐不到前排的位子而发牢骚。只要扩音的设备能够把声音传达到每个人，那就已经足够了，因为那就好比坐在禅师旁了。到寺院的主要目的是寻获法，因为禅师的心满满装着法，你不用从他的身上寻找其他的。你要的不是他们给的糖果、微笑或问候。这些都是额外的，好比在油站添油时，附送给你的毛巾、笔、铅笔、或记事簿。到油站的目的不是为了得到这些附送品，而是添加汽油从而到达目的地。同样的，去拜访禅师为的是求法，这里法的比喻便是驱动心迈向解脱的燃油。





西方比丘听闻龙达的佛法

我初到邦塔寺时，在那里已经有三位西方人比丘：攀雅比丘、觉立比丘、亿炎比丘（经已还俗）。接下来的数年间，有多几位西方人比丘也到那里去，所以他们的人数是大概是在四到五位之间。和龙达同住的外国比丘，如果遇上佛法上较深奥的地方，他们便需要有人帮忙翻译。

攀雅比丘便是负责把佛法翻译给其他西方人比丘的人选。龙达开示佛法后，他便会告诉攀雅比丘："那么，攀雅比丘，你就把这些解释给你的朋友吧！" 接着，攀雅比丘便会用大概10分钟的时间把开示的重点做一个总结。

龙达会在一旁喝水或咀嚼槟榔，而其余的泰国籍比丘会在等攀雅比丘解释佛法翻译完毕的同时，在一旁禅修。之后，龙达便会用上45分钟继续诉说他的佛法修行经历，和龙普曼一起生活的日子，或其他的故事。



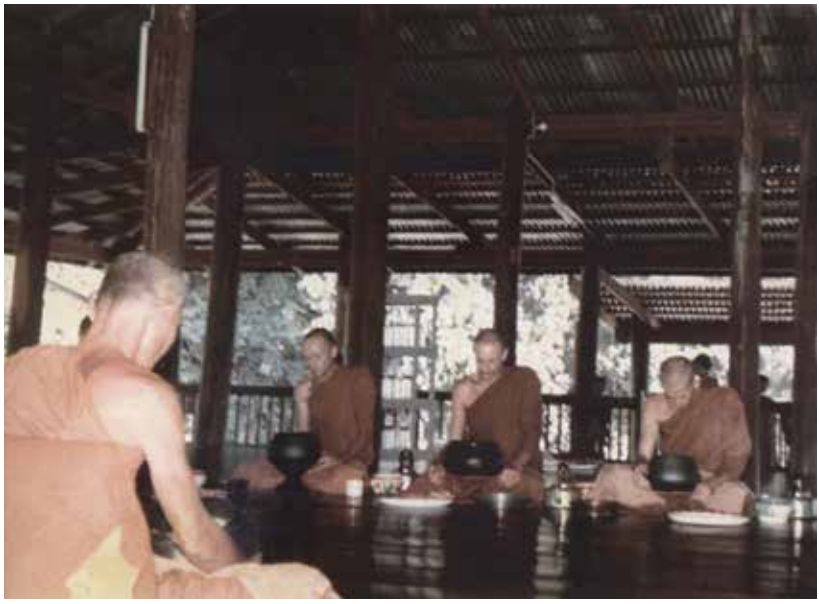
我居住在寺院期间也帮忙翻译了一些佛法书籍供外国籍比丘学习。除了这些书，我也把龙达的一些讲座作成翻译解说。

因为法是细微又抽象的，因此用肢体语言解释佛法取得的了解是欠缺的。狗因为缺乏福报所以没有能够吸收佛法的机会；它们得出生为人才能够。佛陀是人。能出生为人，遇见佛陀，接触佛法，这是一个人多么难得的机遇。这不是轻易发生的事。下一世，即使能够生为人，也不一定能够找到佛法。

一位好的禅修老师

即使是不适应当地的食物，能够有一位好的禅修导师就能让一个人满足了。和龙达一起居住的西方人比丘虽然之前没有吃过当地的食物，但是他们还是可以接受。还有，他们虽然没有在那么简陋的环境生活过，他们也能够容忍。西方来的比丘出生在环境舒适的地方，也拥有很多能让生活过得比较轻松的设备，如暖炉、空调、自来水，和电源。他们依然能够舍弃这些去寻找更有价值的东西。

那个能够给他们这个宝贵的东西的人便是禅师。所以，修行者必须跟一位他们认可的人在一起，譬如一位合格又聪明的禅师。倘若修行者没有办法找到这样的禅师，他们就必须和其他的比丘一起修习佛法。如果他的同僚比丘比起他更聪明与机灵，那大家都会获益。但是，有可能出现的状况是，比丘自己本身对佛法缺乏认识和积极态度，加上如果同僚邀约聊天或做一些不相干的事，那就会浪费大家的时间。



想要一直单独行动是不切实际的，所以选择交往的朋友很重要。在寺院里居住的人有各式各样的。要是碰到较少可能会禅修的人，那就应该尽量远离他们。要是没有必要和他们一起完成寺院里比丘的工作，那寻找一个幽静的地点禅修会比较恰当。

在邦塔寺，龙达通常会分配比丘分开居住，这是为了避免比丘聚集。做完每天的杂务后，大家便会解散。下午的时候，大伙聚集喝热饮后又会分开。因为喝热饮时是不允许说话的，龙达也会在场确保大家保持肃静。

为了活而吃

禅师一天用餐一次，钵里参杂着食物和甜点。一天吃一定的分量的食物就已经足够身体所需，要是需要吃多过一餐的话，便表示一个人依然执着着食物的味道，不能抵挡烦恼的威力。对挑食的人，在进食前把碗中的食物参杂在一起是一种能够压制烦恼的好办法。这种方法可以持续到挑食的习惯停止，或已经能够接受有什么便吃什么。到最终，即使是只有白饭配鱼露，也不会有问题。

邦塔寺的比丘是不允许选择自己想吃的食物的。当龙达把装着不同食物的盘子传到比丘时，比丘便会把食物分配到每一位比丘的钵里。

我起初出家时，为了对付自己挑食的习惯，我会把食物、甜点、和水果放在钵中，然后好好的搅拌它们，反正食物迟早也会在肚子里被参杂的，因此这样做不会带来什么问题。实际上，真正饮用食物的是身体，而它对于所吃的东西没有任何的意见。相反的，心没

有饮用食物，反而对食物很挑，也蛮不讲理。不是心在吃食物，是身体在吃食物。心就好比母亲，身体就好比孩子。母亲可能没有办法给孩子选择食物，因此孩子便没法子，也只能吃母亲喜欢吃的食物了。就这样，孩子被训练能够饮用任何的食物。对于比丘，身体也能接受任何供应给它的食物。这是应该采取的训练方法，

如果你想在佛法修行方面有所进步，那你就得节约并没有要求地生活。那就是说，你要尽量利用越少的东西生活，而满足于你所拥有的。因此，对于吃的，有什么就吃什么。如果遇到真的不适合的食物，那便是训练断食的机会，和烦恼来一次挑战。如果少吃一餐饭，你会发现因为饿肚子，下一次吃饭的时候，你会发现你能够接受没有尝试过的食物或是曾经讨厌的食物，即使是白饭配鱼露也会变得津津有味。如果没有采取这种策略，你将没有办法达到更高层的佛法。如果只是按照同样的方式生活，你的修行会呆滞而不能前进。要能够压制烦恼，必须用上不同的技巧。

为了让烦恼吃苦，佛陀为比丘设定13条苦行，这包括托钵和只享用托钵所得到的食物。这些都是压制烦恼的方法。烦恼喜爱吃东西但是不喜欢去托钵。每天用餐一次的训练也是为了把烦恼甩掉，因为烦恼喜欢全天随时随意都可以吃东西。这些苦行就好比设计好的伎俩，让烦恼感觉到痛，从而让心能够得以进步，而导致最终把烦恼摧毁。这也就好像试图把脓包里的脓去除，因为脓包自己不可能办得到。有必要把脓取出，伤口才能快一点复原。修行者想要在锻炼心这一方面有所进展的话，就要有勇气采取这些策略。



利用断食把烦恼击败

我出家成为比丘后，因为和龙达一起生活，因为我一直沉浸在禅修当中，所以一点都不觉得苦。在这段时期，我都是对烦恼先发制人，不让他们在我的头上践踏。我利用断食的方法让烦恼畏缩。要是我没有断食，一到了晚间，我就会想到食物，就会想要吃一点东西。但是，只要我断食的话，我对食物就不会那么着迷。在断食的时候，我必须把精神不断地专注在禅修上，不能什么都不做。因为一旦停止禅修，心又会突然变得粗心，卸下防卫，又会一而再地挂念食物，结果就是迟早会感觉到饿。当我不断地坐禅和行禅，心就会平静，关于食物的念头会自然消失。

在邦塔寺和其他禅修者一起居住让我有机会观察到不同修习佛法的窍门和技巧，其中一项就是断食。从前自修的那段时期，我完全不知道有断食这个方法。即使是一开始在邦塔寺居住时，我也不知道某些比丘在断食。偶尔没有看见一些比丘，我还以为他们外出去办事。直到有机会问其中一位比丘时，他回答说他其实在断食。

因为没有断食过，所以对我来说算是一项新奇的东西。我起初认为一天吃一餐已经很极端了。后来，看到其他比丘一次过便断食好几天，这也燃起我想要尝试的热忱。幸好，断食很适合我，我发现它是激发我禅修的好方法。可想而之，因为极度饥饿，满脑子关于食物的念头让我受尽苦头，但当我把念头转向禅修，我就能够去除痛苦。

在饥饿感生起时禅修，我便能制止思绪，把心降服。由饥饿的念头所产生的饥饿的感受也从而消失。从这里，我学习到的是饥饿主要起源于心。关于食物的念头会带给心莫大的痛苦。即便是刚用过餐，只要一想到我最爱的食物，便会立即生起要吃这些食物的欲望。虽然肚子已经填饱了，但吃的欲望依然强烈。

在断食期间内，进行断食的比丘不需要参加集体的活动，不用去托钵也不用跟大伙打扫寺院。他只需要负责打扫自己的住所。龙达鼓励那些进行断食的比丘留在偏僻的角落，避免接触到感官的快乐。进行断食的比丘时常被提醒要把精神专注在禅修上。

禅修者在断食期间，因为受到饥饿的痛苦，感觉到压力是很普通的。在这种情况下，只有以下的两种办法能够解决问题。他们可以去寻找吃的东西，或设法断除散乱的心所设想的饿的感受。在断食期间，因为不可能吃到食物，唯一的办法就是平和内心。大部分饿的感觉是心制造的，而并非来自身体。换句话说，身体只导致10％饿的感觉，其余90％的感觉是心造成的。一想到食物就会让人流口水。因此，一个修行者在断食时，就好比拳手在擂台上和烦恼比武，而不再只是在训练场内打沙包。因此，禅修者不能再掉以轻心了，而必须很密集地修习坐禅和行禅。如果因为长时间的坐禅让他感到疲倦时，他可能应该去行禅。同样的，如果行禅久了而感觉累，他又可以转换回坐禅。这样子做是要逼自己不断的修行。就好比擂台里的拳手要使出浑身解数击败对手，而不是笨拙地傻傻站着。一个人在断食的修行者，必须一直运用技巧与欲望作战。

所以，断食和因为断食而相随的饥饿感可以视为一种苦，而我唯一能够缓轻痛苦的做法只有修习禅修。我发现到当心落入定的境界时，饥饿感便马上自动消失，我也就能够轻易

地修习行禅。过了不久，无可厚非地，定的力量会减弱，我的脑子里又开始想到食物，我又得重新开始坐禅。而渐渐的，当内心的平静建立起之后，饥饿便会自然地消失。可想而知，这样长时间的坐禅是即艰苦又疲劳的，而我也因为这样懂得转换坐禅与行禅的技巧。能够整天整夜交替式地修习坐禅和行禅是很美好的，这样以来，心一直会被念住和智慧守护着。

有的时候，我会观想食物为厌恶和恶心的东西。一旦想到盘里摆放美观的食物的时候，我便会想象它进入嘴里，在肚子里，或消化后排泄到身体外。用这个方法，我便能在一段时间内舍弃对食物的贪欲。因此，当一位修行者对食物有贪欲时，他必须能够想象食物在嘴里，肚子里，和被消化后排出体外的种种画面。对食物的欲望便会因此消失。

为了使烦恼受到控制，修行者有必要给心施压从而带动智慧和定。要是修行者的态度过于轻松，烦恼便会不受控制地到处作怪。

吃过饭以后回到僚房，我通常都会觉得昏睡。首先，我便会被枕头吸引，不想坐禅或行

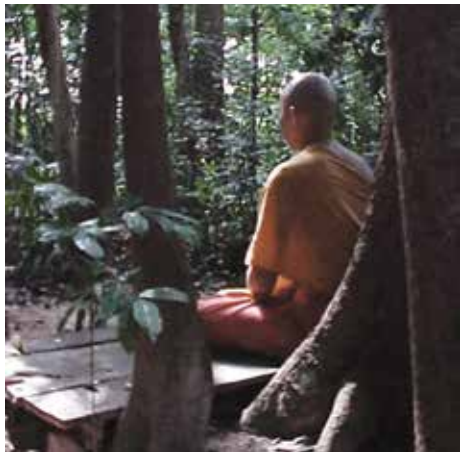
禅。如果坚持坐禅的话，不用多久，我便会打瞌睡。这便是我发现断食带来的另一个好处，因为它能够把禅修带到更密集的层次。在这里必须要提出的一个重点，那就是我们的色身是须要食物才得以健康，所以我会交替地断食和进食，有时我会断食三天或五天，然后进食两天。

龙达其实曾经提醒比丘，在断食期间必须要了解自己身体在健康或病痛方面能够承受的极限。过度的断食可能会引发腹泻所以要对此留意。因为我的断食训练是从轻微的做起，再慢慢地密集，所以我在断食的期间没有晕倒的经历。换句话说，我是逐渐地削减进食的分量，好让肚子能够自然地适应。对于那些在断食时出现健康问题的人，因为这个方法不适合他们，他们只好选择其他的方法。我本身最长断食的时间是九天。如果再延长断食的话，那它便不奏效了，因为到那时我已经不能禅修，而更有可能在打瞌睡。

我的经验告诉我五天的断食对我刚刚好。头三天因为饥饿所产生的苦可能很强烈。过了

这段时间，你便知晓反正没得吃，还是不要去想比较好，所以你就可以继续断食下去。断食的时间可以是三天、五天，或每隔一天。有些时候，要是我一天用餐一次，隔天我便什么都不吃。我用这个模式大概两三年的时间，因为它避免我懒散昏睡，让我的禅修快速进展。

龙达允许在断食的比丘饮用一点牛奶。那个时候喝的不是盒装的牛奶，而是阿华田泡炼奶。我在断食期间会每天喝一杯，这样就不会感到太疲劳。下午的时候是喝被允许的饮料的时候。偶尔，龙达会给比丘一些黑巧克力。他会特别的把它们分给在断食的比丘，他很少把这些分给没有断食的比丘。另一个断食的好处就是不用在餐厅碰到"老虎"（我们给龙达的绰号）。比丘到餐厅便会遇上"老虎"，如果他们太害怕"老虎"也不想被"老虎"审问，他们便有断食的选择。因此，一直都会有一些比丘或沙弥在断食，有的甚至也会经常这样。特别是在雨季安居期期间，有一半在寺院居住的没有出现在餐厅。而那些没有断食出现在餐厅的有可能会被"老虎"吼或责备。龙达采取这种对抗性的手法不是为了胁迫比丘，而是要他们更发奋地修行。



在邦塔寺，只要比丘不在断食，他们就一定得去托钵。一旦参与群体活动，就会出现交谈的机会。这可能会使到心感受到烦躁，轻则缓慢了禅修的进度，重则会让上了轨道的修行出轨。要是没有一股力量迫使他们修行的话，他们可能会轻易忘了坐禅或行禅。饥饿的感觉是健康的人时常忘记的良药。当一个人生病的时候想要复原，他就会想到药。同样的，断食会让修行者只想要坐禅和行禅，如果不这么做而满脑子都是食物的话，那他就会吃尽苦头。

自从我明白断食的价值后，我持续着这项训练直到心上了正确的方向，之后我便不需要再用这个方法了。

龙达在我没有询问的情况下给我劝告

我和龙达居住的期间，即使我碰上问题时，我也没有一次向他寻求帮忙。这是因为他的佛法开示已经全面地告诉了我因该知道的，所以关于我的修行，我不需要再去问他。

我记得有一次例外的经历，那便是当我去服侍他的时候。眼睫毛通常是向外生长，但龙达的是往里面生长的。通常只有指定的比丘会去帮他把眼睫毛拔除。其中一位会拿着手电筒照明，另外一个会用小钳子把眼睫毛拔除。其实我原本不是负责这项工作，但因为没有人帮忙，所以我便去帮一位比丘。

在到龙达的僚房之前，我和那位持手电筒的比丘交谈了一下。我也忘了我问了那位比丘什么问题。在拔龙达眼睫毛的过程，他突然告诉我们解决问题的方法，而那时我都还没有直接问他，他便已经回答我的问题。虽然这是一件不寻常，甚至是惊奇的事情，大部分的时

候，在关于佛法的范围，因为龙达已经教得很仔细，已经没有向他提出问题的需要了。龙达已经把他所知道的所有故事和比丘们分享了。由于我有机会听闻数百个佛法开示，这已经能够让我了解他所说的不同方面的佛法，不需要再向他提出问题了。

把恐惧击退

早年的禅师大德们，为了测试自己的心是否能够经得起考验，都时常会寻找有老虎和其他野兽出没的荒山野岭居住。为了知晓佛法最深的真谛，他们四处行脚，过着头陀(Dhutaṅga) 生活，修习内观。

如果我们的智慧是在安稳的地方修成的，我们可能以为我们已经克服了恐惧。但要是我们真正遇上了可怕的状况，我们就不一定知道怎么应付。

我在邦塔寺时便尝试克服内心的恐惧。晚间在寺院行走时，我很害怕碰到蛇。而因为这

份恐惧太过强烈，我就知道这是我应该面对的挑战。

认清真相之后，当我在漆黑的夜晚行走时，我决定不用电筒。要是我踩到一条蛇，而被蛇咬，那我就会让它咬我。一想到就将要被蛇咬，我非常的害怕，我也知道我应该接受死亡。一旦这样作想时，我的心就变得很平静。我真的以为我会被蛇咬然后死去。事实上，这都是我的想象。我是在骗自己。但我需要用这个方法迫使自己把生命放下，才能舍弃恐惧，得到心的平静。

这便是我对自己的一项测试，看看我能不能应付恐惧，也是把恐惧从心击退的方法。



粗重的工作与精神工作

龙达说过泰皇曾经要为他建筑一间供出家仪式用途的戒堂。即使是泰皇本身的供养，龙达还是拒绝了。龙达说他主要的专注是在栽培比丘而不是建筑。要把男人变成比丘，需要的不是戒堂，而是在森林或高山的偏僻地点。

我和龙达同住时，他一再强调心灵上的任务是首要工作。他主要提倡的是心的训练。与此同时，寺院里其他的日常活动和工作还是要完成的。龙达对于如何分配日常工作给比丘和沙弥们都十分的谨慎。他从不着重建筑工作，这些建筑物是为了实际用途而建，没有绚丽和优雅的设计和点缀。此外，自寺院建设以来的大殿，至今还依然用来接待来寺院的大批人数。由于大殿上层的面积有限，上层的地板已经经过改装被提升，这样一来，底层比较大的面积可供日常活动使用。

龙达在建筑新的比丘僚房之前会谨慎地考虑它的必要与否。这是因为他要他的比丘把时

间集中在禅修上。当时，龙达不接受过多的比丘有两种原因。要是居住的人数过多，这就意味着需要修更多的建筑物来让这些人居住。而且，太多的人数也会影响到教导和照料方面的有效性。因为龙达的深思熟虑，寺院里的僚房数目恰到好处。要是龙达多收了居住的人，僚房必需盖得更靠近。这便会使原本幽静的寺院环境变得拥挤和吵杂。果真有需要修建筑物，大伙便会齐心合力，尽快把建筑工作完成。但建筑工程一到傍晚时分便会暂停，好让比丘能够在晚间继续心灵的修行。

关于日常工作，所有的寺院居民都会一起完成这些活动，例如一年一次的做扫把工作。比丘会剪割竹片作为制作扫把的材料。每隔十五天，他们也必须割取菠萝蜜树的核心拿来做染袈裟的染料。

随着在家人对寺院的经济支助的增加，已经不再需要比丘去做建筑工作了。寺院的围墙的建筑工程由信徒资助，也因为聘请了当地居民做建筑工作，比丘和沙弥都不需要负责建筑的事情。龙达会亲自在早晨用过餐后，中午，和傍晚的时候去视察建筑。他从来不让工人在晚上加班，因为噪音会影响到比丘的禅修。

虽然总有在家人愿意出钱建筑多几间僚房，但如果没有需要的话，龙达是不会答应的。他会把钱还给在家人并告诉他们没有这个需要，因为没有别的东西比心的工作更可贵。龙达额外的保护他的比丘，不让他们做多余的工作，或接受邀请，或参与寺院内的建筑工作。他把专注一直放在禅修上。

要是有任何偏僻、幽静并适合禅修的土地出售的话，龙达便会把它买下来。龙达愿意支持这件事的原因是这些适合禅修的良好地方会逐渐消失。随着人口的增加，森林的砍伐也会跟着增加。龙达肯为了这件事而斗争是为了留住森林和高山供禅修使用。

如果比丘的出家日子不是在森林里过的话，那他们想要到达涅槃的希望是很渺茫的。如果他们居住在拥有壮观的戒堂的寺院，或备有冷气的僚房，他们的生活和在家人没有两样，那要抵达解脱是不可能的。他们和在家人的分别只是他们剃了光头和穿着袈裟。或许，他们的生活过得比在家人更好更舒适。此外，在一些寺院，出家人的僚房有冷气，还铺了地毯，也装满了各种物品。是这样的话，这些出

家人怎么能够禅修？他们连坐禅时受一点痛或不适都不行。

至于世俗的工作，如果禅修者只跟随自己的欲望，后果就是他们会修建非常与众不同的建筑物。你可以看到有些寺院里那些富丽堂皇、雄伟的建筑真的很不需要。修建筑与在人的心中建立佛法根本是两回事。因此，禅修者不要愚痴或被误导去盖建筑或累积不必要的世俗物品，要这样做才有时间修心的提升。

所以，当一个人想要修福报，一定得要用智慧才能够得到良好的结果。凡是想支持佛教的人，也必须用上对的方法。与其去修建筑，他们其实可以提供适合禅修的地方。更重要的，他们也可以支持宣扬正法的比丘，以便让其他的人有机会接触并认识到佛陀真正的教诲然后去修行。



把工作分配给适当的人选

禅师们通常会支持心灵上的工作多过于粗活，因为后者是粗略的。

心还属于粗略层次的人似乎不能有效地胜任细致的任务。因此，龙达会安排一些人先负责粗活。因为他们还不能够禅修，龙达会让他们负责厨房的清洗。至于那些他觉得能够胜任细致的工作的人，他不会安排他们做粗活。每当他看见他们在从事粗活时，他都会叫他们停止。

这样的事也发生在我身上。有一回寺院在修建比丘的僚房，比丘们都聚集在一起帮忙，让我也觉得我也因该伸出援手。当龙达一看见我，他就叫我走开。然而，他对我说话的方式不会令到其他的比丘气馁。他说："你对这些一窍不通！别在这里碍手碍脚！"他就好像在提示我应该去禅修。因为我感到如释重负，所以隔天我就不会因为没有参加建筑工作而感到内疚。

和其他人一起同住时，负担一些责任或尽自己的一份力是很平常的。还好，龙达怀有慈悲的心，让对的人做适合他们的工作，这样一来整体的收获会更多。

粗重的劳动工作有它们的用处，但是心灵上的工作更好。一个人完成了他的心灵上的工作之后，他就能从他的成就中利益到其他的人。

修行者应当去的寺院，是那些有拥有辨识粗活和细致的工作的智慧的禅师的。这些导师也要具备能够辨识修行者的不同。他们知道哪些人适合某种工作，哪些人不适合。可是，如果寺院里的导师没有辨识不同修行者的能力，当有粗重的工作时，所有的比丘都有义务帮忙。就算某些比丘已经在心灵工作上有所进展，他们必须停止而帮忙粗重的工作。这会导致他们的心灵工作停顿或被抛弃，浪费他们的时间。

适合禅修的时间

有一回，当我在行禅时感到很昏睡，但我尽力地不让自己睡去。我硬逼自己继续地行走，并同时把念头专注在"佛陀、佛陀"和"左、右"上。过了一会儿，心进入了深层的定。我感觉到非常的清醒。体验定的时候，我是处在完全念住的情况，而并非昏沉的。

通常，在睡觉之前，我都会觉得很疲倦。当我得到足够的休息醒来后，心会变得很细致。修行者的睡眠时间是平均在四到五个小时。他们起床的时间建议是在早晨两点到三点之间，因为这个时候心最为细致。通常，在这段时间，周围的环境也是安静和有益健康的，这能够加强心的平和。当然，这虽是因人而异，但一般来说，是禅修最好的时间。

经过持续的禅修以后，除了饭后因为会打瞌睡，在其余的时间我都能够修习坐禅。所以我就会先行禅后才转回坐禅。接着，如果我想要放轻松的话，我便会休息一个小时。休息过后，我会继续地行禅和坐禅，打扫寺院之后再

清理自己的住所。洗完澡过后，我会一直行禅直到坐禅的时间。休息四到五个小时后，又重新开始行禅和坐禅。我只有在睡觉时没有进行禅修。即使是在完成其他日常的活动时，我也会保持念住。通常，邦塔寺的比丘是不应该在进行日常活动时跟彼此交谈，这样子会比较容易保持念住。

对"老虎"的恐惧

邦塔寺有"老虎"龙达，从我对他在场的反应，我就能让自己判断出内心是否存在恐惧。如果我能够不害怕和不慌张地继续我在进行的工作，这就表示定和智慧开始显现。相反的，如果我过于紧绷，这就能表示我还未能驾驭自己的心和禅修。在感觉压力的时候，我必需培养智慧去除恐惧，因为'定'在恐惧协调上只是扮演辅助的角色。

我当在家人的经验告诉我严厉的老师其实都是很慈祥的。学生其实从严厉的老师那学到

的比从较随和的老师多。即使是当我还是学生时，我总是向往上严厉并且要求严格的老师的课，要不然，怎么能够从课堂中获得知识。

龙达在对比丘严厉之前，他会考虑到那个人是否经得起直接的责备，也是否能从中获益。龙达会很仔细地研究每一个人的行为，以便确定那个人能够接受批评的限度，他也会考虑批评学生的利与弊。

有的时候，他责备学生的方式是告诉他关于另一个人的故事。实际上，他是在批评那位比丘。如果那位比丘有智慧的话，他会谦虚地聆听然后反省故事是不是在说自己。听者应该不动怒，不让情绪激动，时时具备愿意被批评的心，把它当作能够让自己进步的机会。不管故事指的是谁，每一个人都应该谦虚的自我反省。

禅师经验丰富，知道每个人的性情不同。有些学生不能接受在自己同辈的面前直接受到教导和责备。他们会因为觉得难为情而对导师生起反感或对导师失去尊敬。禅师在选用文字上会仔细地考虑每位学生能够承受的限度。

一开始在寺院居住时，我因为坐着的时候把手放在地上被严厉地责备。龙达严厉地告诉我不要用那个方式坐，我才明白那样的坐姿不适当。

而另一回，因为我不懂得如何正确地对待禅师而被攻击。那时候，我还不知道比丘未经允许，是不能够向禅师询问问题的。在未经允许前，作为学生的，无论老师提起什么话题，他们只有赞同或保持安静。

和龙达外出时，每一位比丘都会保持平静。他们会保持念住，看顾自己的心，不会做不必要或无聊的交谈。当龙达在场时，就好像他施了法术，让每个人像木头般地坐着。

我当初来到寺院时，看到一些比丘只要是在龙达面前就会颤抖，常常让我怀疑我会不会也和那些比丘一样。一开始时，因为还没有被"老虎"攻击，我并不会恐惧地颤抖。后来，被教训了两三次后，一看到龙达时，我也会躲到一边去了。



时间久了，因为不想再次重复我的愚蠢，我变得很害怕龙达。经过第一次教训后，我会尽力不再犯同样的错误。因为龙达的教诲是出自他的内心而是无价的，所以我都把它们铭记在心。虽然如此，还是会有人把他对小事物和礼仪的教导不当一回事，这会让他们错失龙达教诲的细腻和细微之处。最终，这些人的禅修会和粗心挂钩，不能前进。

以慈心教训学生

在邦塔寺，龙达也会参与比丘互相请求教训会议。这是佛陀定下来的一项规矩。每逢农历十一月的月圆日，在雨季安居结束后，便是各寺院里的比丘互相向对方要求给予教训或责备的日子。这项宗教仪式会先由资历较深的长老开始。一般上，龙达会批评和警告他的学生。森林派传承的原则是，一旦比丘加入僧团，他就必需做好经常被批评的心里准备。不过，比丘往往只把这项原则视为完成宗教责任的一部分。实际上，因为比丘不应该排斥被责备，这项训练应该从出家的第一天就严格遵守。

出家的目的在于自我的提升，比丘应当能够承认，并改过自己的过失。基于这个理由，要是比丘的行为不妥当，那他们必须受到责备或批评。要是社会里也有请求教训的习惯，那就会减少很多的问题。

在开始教训之前，给予教训的人应当小心的选择所用的字眼，并且确保它们是出自一片

慈悲的心而不是来自先入为主的想法。即使给予的教训是有建设性的，如果他在气头上或心怀怨恨，他应该等到自己平静之后才去教训其他人。但是，真正能够教训其他比丘的只有老师或长老，否则被责备的人可能接受不了。给予教训的人应当考虑到自己的身份，因为责备别人可能会得罪到让其他人，或让其他人生气、起怨恨、或造恶业。

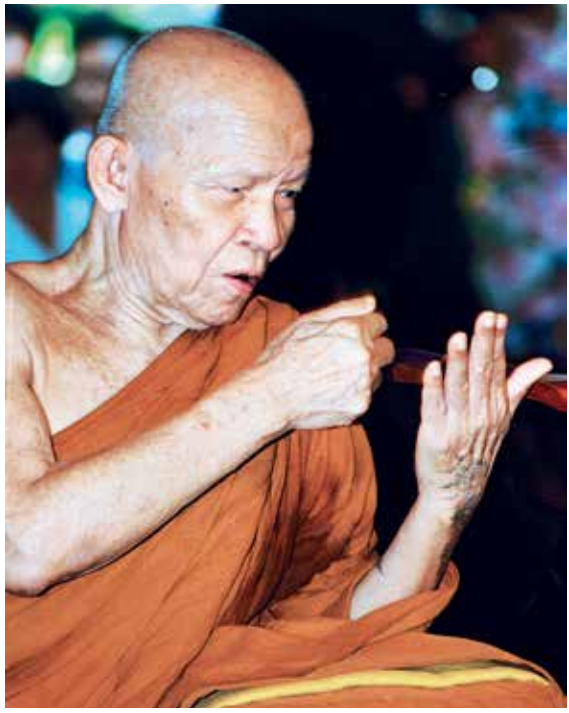
能够有像龙达这样的老师对比丘来说可以说是莫大的帮助。但是，要让老师的教诲在他们的禅修上见效，比丘应该怀着尊敬、服从和畏惧的心。当然，他们不应该害怕老师到一看到他就紧张颤抖的地步。他们只要肯听并相信他。

老师责备学生，意味着他在帮助他的学生。因为学生不喜欢约束自己或吃苦，他们须要一位老师控制他们，并给予一个牢固的方向。学生通常都不愿意接受其他人的批评，所以唯一能够责备他们的唯有他们的老师。要是学生对老师缺乏尊敬，那他们将无法从老师的责备中得到益处。例如，一些比丘不听从老师的话也不理会他的教训。这样子的话，即使住

在老师身边，也会把老师的话当耳边风。这就好比在汤锅里的汤匙，汤匙永远都不能体会到汤的美味。同样的，学生和老师即使是同住也是枉然。

一般人希望龙达能够用爱心和慈悲心对待他们。可是，一旦龙达骂过他们后，他们便认为龙达对他们不慈悲了。相反的，这正是龙达体现他的慈悲的方法。要是他看到人犯错却没有加以纠正，那就表示他不在乎他们也意味着他觉得纠正过错或警告犯错的人已经没有意义了。比丘要是想在一位有智慧的导师的座下修习禅修，他须要具备勇气、耐心、念住和智慧。无论老师在什么情况下所说的话，他都不应该有所反应。他应该像一个石头般地静静坐着，仔细聆听，思考老师给予的责备是否正确。要是正确的话，那他就必须尽快改过，不用老师再次责备。因为如果老师需要一而再的批评学生的话，这证明学生死性难改，不听劝说。也正因为没有把错误的观念纠正，学生的禅修是不会取得进步的。

要是他们不是因为观念错误而无法进步，那就意味着他们的能力有限，在被责备后却不



能认清自己的缺点。有智慧的人一向来都是以佛法的道路过生活。除了乐于接受批评，他们也会很谨慎地不去在乎别人给的赞赏。因为无论他们收到多大的褒奖，其实并没有改变什么。他们不需要别人的赞美，因为他们已经清楚知道自己过的是具有善巧的生活。同样的，如果赞美是言过其实的，那些赞美也不能让他们变得更好。对圣人和智者而言，赞美是没有意义的。在智者的社会里，他们不会时常赞美对方。只有凡夫喜欢夸奖、欣赏、和奖励彼此。

利用生气的伎俩教导学生

老师会时常以动怒作为一种工具来刺激学生。学生心里明白他们不可以生老师的气，所以只能把气憋着。但是他们迟早能把克服并把气从心里清除，因为老师帮忙惹起心里的烦恼，让学生去灭。

有些能成功修到定的人通常以为他们已经觉悟并认为他们的心里已经不存在嗔心。如果加上时常听佛法开示，佛法已经与心融合时，能够让他们相信嗔心已完全消失。有一个故事描述到一位高贵的妇人因为完全投入地聆听佛法开示以至心变得很祥和，烦恼也被平息了。她就以为贪与嗔已经彻底从内心里被消除。于是，她便很高兴地去找她的老师把消息告诉他。她说："自从我有机会听闻你的佛法开示后，我的心已经变得很平静和充满喜悦，我也觉得任何人都不能让我生气了。" 老师便说道："骗子！" 话一说完，她心里的怒气就马上浮现了。

当人们想要去拜访泰国森林派的长老龙普架时，他们都要把自己的心调试好才能够去见他。有一回，龙普看到一班人前来时，他就问道："你们来做什么？" 在别的时候，当有一些在家人去见龙普，他会说："别跟我乱来！你来做什么？" 他会一直叫他们回家。

那便是导师所使用的伎俩。他们从学生一踏进寺院就开始他的教导，时常在学生还没有准备就刺激他们。

因此，学生应当知道而且得事先做好心理准备的是老师肯定会用一种凶的态度对待他们。但，也因为这样，结果是他们会体会到法。烦恼的天性就是喜欢被赞美、疼爱、受人欢迎。因此，当被驱逐的时候，他们真的不能接受。他们是真的很想见到导师，可是却没有得到预期的欢迎。他们听到的反而是很凶的责问："为什么你来烦我？" 利用这种方式是为了检测他们内心的反应。那些经不起的会觉得很失落。那些能够细微观察的不会有反应也不会在乎。他们会聆听老师所要说的，因为去亲近老师是为了跟他学习，而不是去接受他的欢迎、赞美、或疼惜。去找老师的主要目的就是去听他的佛法开示。

寻找佛法的人会设法降服自己的心，好比守门员无论在什么状况下都要把球接住。不管再艰难，他也要把球接住。就因为这样，因为害怕龙达，当时去探访邦塔寺的人不多。这样的好处是它让寺院非常平静，日常生活也很简单，大家的专注是在禅修上，避免不必要的麻烦。

龙达的严厉

因为龙达是出了名的严厉也不欢迎客人到访，所以寺院不是很受欢迎。要是有人想见他，就必须准备接受他不友善的态度。受不住的人便会选择到另一间寺院去。不过，在加提那节日时 (Kaṭhina)，邦塔寺会变得很热闹。这些通常都是从曼谷乘旅游巴士到来的信徒团。他们倒也没有在寺院呆久，在供僧和接受祝福之后便会离去，不敢在那里过夜。在普通的周末，也只有几位在家人乘坐两三辆汽车从乌龙塔尼府来到寺院供养食物。

因为前来寺院的在家信徒的人数相比之下较少，一用完餐后并把日常工作完成后，每一位比丘便会回到自己的僚房进行行禅和坐禅。如果有任何的比丘被龙达发现在僚房外徘徊，龙达就会叫他回去禅修。如果这样的事情屡次发生，那位比丘会被迫使离开寺院。

龙达对待比丘是非常严厉的。他不愿意比丘把时间浪费在跟随烦恼的喜爱。他知道那些缺少经验的比丘会有贪吃和想找人闲聊的倾向，所以他会确保这样的行为会尽快被制止。

在邦塔寺，只有当龙达召集会议时，众比丘才会聚集。这是因为龙达要比丘单独地禅修。因为时常会有比丘偷偷地跑到喝茶水的小殿坐下休息，所以龙达每隔30分钟都会去巡视。当龙达第一次发现有比丘懒洋洋地在休息时，他不会吭声，所以还无所谓。如果龙达第二次经过时，那位比丘最好尽快离开，不然他一定会被责骂。龙达会问："为什么你还在这里？你要等到什么时候才觉得够了呢？为什么你不回到你的行禅道？你为什么不去坐禅？"龙达一直不断地教训他的比丘。他不允许比丘之间的交谈。他要比丘在喝完茶水后立刻回到

僚房，因为交谈能够令到心不平静，还有可能会造成争执甚至打架事件。

要是龙达在任何一间僚房前看到两双或三双拖鞋，这几位比丘肯定会受到责备。如果他们想互相拜访的话，他们就要把拖鞋藏起来。另外，说话的音量也得非常的小，这样声音才不会泄漏到僚房外。在那个时期，龙达在晚间会四处巡逻看紧他的比丘。他不允许他们彼此间的交谈或交际。有的时候，龙达会不穿拖鞋赤着脚并不出声的行走，他也不用手电筒，这让比丘更受压迫也更小心。如果被发现不在禅修，他们一定会得到很严厉的批评。

因为我被禅修深深的吸引，所以我并不喜欢交际。一般上，我都是长时间呆在我的僚房里。如果真的有需要时，我会在凌晨打扫寺院前和其他的比丘交谈。我会和他们交谈几分钟后离开。我从来没有在我的僚房和其他人交谈。通常，我在大殿完成了日常工作便会直接回到僚房。或者，我会到树林里修习行禅。一个人独居让我觉得很开心和快乐。每当我的禅修令到内心达到喜悦时，我不会想和任何人交谈。当内心充满喜悦时，它就像静止的水。这

颗喜悦的心会因为和人交谈而开始起涟漪，不再清澈、凉爽、和祥和。而且，和别人交谈也是浪费时间。除了平静内心的工作，还有另一个更重要的工作，那就是修习智慧，这包括对无常、苦、五蕴的非我的思维调查。

自从我出家当比丘，我都没有参加过庆典或仪式，例如供养袈裟、加提那庆典、庆祝仪式、或葬礼。在雨季安居期间，我们派系的习俗是比丘必需拜会长老请求原谅。龙达因为不让他的比丘外出，所以他一个人亲自去办理这件事。龙达也从来不带弟子们拜访寺院外的长老。

如果其他寺院的某长老过世，定居的比丘不必去参加葬礼。打个比方，在阿姜兴同的葬礼，龙达只让几位比较资深的比丘和他一同前去。定居的比丘是不允许离开寺院的。龙达说过，那些还在修习禅修的比丘不应该把时间浪费在其他的事情上。龙达把禅修摆在比前去帮忙葬礼更重要的位置上，因为去帮忙只是一种布施。一旦外出，比丘便少了禅修的时间，他们的内心也会受到刺激而变得不安。基于这些原因，龙达非常保护着他的比丘。他不让他们接触到看得到的、声音、香、和味道，因为这

五蕴在他们回到寺院时可能还缠在脑海里。当他们回到禅修时，他们便会想到之前看到的和体验到的，这对心来说是很危险的。

这就是我为什么很少外出的原因。从我开始接触佛法修行起，我都没有参与过任何的仪式。当有人把佛法书籍送给我后，书里建议要从内心里专注，我就一直这样的修。没有任何事情能够把我从内心的专注转移。

克制睡眠

想要让自己克制睡眠，修行者可以注意三种禅修姿势：站立、行走、和坐。

专注于这三种姿势能避免一个人陷入长时间的睡眠。每当我非常昏睡时，我会坐着睡一两个小时后再醒过来。之后，我会继续的行禅直到觉得疲倦，然后我会坐禅，这样才不置于浪费时间在睡眠上。要是我发现自己要进入睡眠时，我会确保自己是在坐的姿势。如果是躺下的话，结果就是会睡过头，加上，睡醒后也不想起床。

不过，修行真的要依照每个人的行为和偏好。有些人很擅长利用这三个姿势克制睡眠。有些人偏好断食或在可怕的地方坐禅。修行者须要脚踏实地并采取主动。他们也不应该对起居和食物过于挑剔，他们也必须时常持死亡念，愿意为了目标而牺牲生命。他们也必须思维总有一天每个人都要面对死亡，而死亡是躲不开的。因此，死亡成了禅修的推动力。认清每个人都得死亡的真相后，他们应该乘自己还活着的时候努力地禅修。要是少了这份积极感，当死亡来临时，他们就会失去看穿存在的真相的机会了。

龙达的节俭

我听说每当龙达前去曼谷的时候，他会乘搭第三等车厢，坐的是木板座位。即使在晚间的行程，他也不会睡去，整个路途中他都是直坐的姿势。虽然有人供养他备有有卧床的车厢，他一一拒绝。他这样做是为了把心训练得更坚定从而降服烦恼，不让它们干扰他的心。因此，我们应该学习龙达的榜样，要节俭，安于拥有的少。

阿罗汉的行为

龙达曾经告诉他的学生他的言行不是出于愤怒。他用词的强烈是来自佛法的力量。他对任何人都不会生起愤怒或抗拒的念头。一切都只是一场戏。那反观我们本身呢？我们能够像他一样把事情都看成戏吗？比方说，要是得不到预期的成效，你会不高兴吗？愤怒一点都没有益处，它反而会伤害你。如果你愤怒的话，那是因为你过于在乎你在做的事，而忘了这只是一场戏。当你把一件事看的太重时，这表示你对感官上的快乐还十分执着。比如，当你吃不到你想要吃的食物时，你会很难过。你为何不尝试这样想，无论你现在是什么身份，那只是你在戏里面的角色而已？

龙达的养身习惯

有许多的比丘，虽然长期坐禅，却没有患上膝盖的关节炎。同样的，当龙达90岁高龄

时，他还是能够不费太大精力到很多地方完成他的职责。其中的原因是龙达懂得时常做帮助养生的瑜伽动作。当他在大殿监督比丘扫地和清理时，他会一边做伸展运动。更何况，当他感觉到肌肉紧绷时，比丘们会帮他推拿，放松肌肉。

过去，龙达在晚间也会走遍寺院，到各处巡查比丘。这也是他运动的其中一个方式。因为有的时候他没有运动的时间，所以，他把在寺院的走动，除了为了监督比丘是否在禅修，也能当作运动。

当龙达过了90岁时，以他的年龄层来说，他行走得很稳健，也可以算是特别健康。他依然活跃，行动也算利落。他也不需要借助任何人的协助做任何东西。相反的，颂得因为居住在城市，需要接见很多的客人和信徒所以没有太多走动的机会。因此，在他晚年时，健康退步得比较快。

简单的说，因为我们的身体是无常的，最好是保持觉知，尽力去做利己利人的事。

佛法治疗

许多森林派传承的比丘在生病时，除了能容易医治的病外，通常都不会到医院求医吃药，只靠草药治病。如果我们患上蚊症，我们便会依赖佛法的疗效作为身体的治疗。

自从我出家以来，我从来没有吃过一片止痛药，在我的僚房里也没有预备任何的药物。但我一直都把佛法的疗效放在心里，当作止痛药。当疼痛发作时，我会让它自然展现。疼痛只能发生在身体里，但它不能够进入我的心。通过禅修，身体和心是可以分开的。心是一样东西，身体又是另一样。对于能够断食五到七天的修行者，疼痛所带来的苦不算什么。因此，你还是最好放下你的身体。你要时刻思维死亡，你就会学习到无论你如何善待你的身体，你总有一天也得死去。花这么多时间在照顾它实在是太浪费时间了。照顾心会更好，因为它能给你长恒的幸福，你也不用为任何健康的问题而烦恼。不管你是富有或贫穷，你都不会有任何的问题。

如果你没有照顾好你的心，你仍然会被想要这个或那个的欲望所污染。你会想要一辈子富有快乐。当你面对财物问题时，你的心就会变得不安和激动。因此，你不应该过于重视你的身体。我们在生生世世历经了无数次的出生和死亡，我们拥有过无数的身体，好比拥有很多的衣服。因此，把精神专心放在净化你的心是更好的。

龙达的随身助手

那些有机会当龙达的随身助手的比丘，在侍奉龙达的时间，便可以接触到佛法或得到禅修问题的解答。此外，这些助手门似乎有更多跟他学习的机会。在龙达的身边就好像踏入擂台，要应付迎面而来的'拳头'。所以，他们随时都要做好准备。这让他们锻炼起能够配合龙达的念住和智慧。相反的，那些没有亲近龙达的人只能像观众在一旁围观。他们缺少了时常让龙达为他们点出佛法的机会。不过，那些已经可以独自禅修的人就已经不再需要龙达的鼓励了。当然，能够有机会侍奉并亲近龙达是不可错失的机缘。这种情况和阿难尊者一样，他

非常亲近佛陀，让他学到很多的佛法。但是，因为佛陀弟子的人数太大，不是每个人都可以有这样的机会。侍奉佛陀的人选，一切都依照佛陀的考量。不过，不是每一位弟子都有必要很接近佛陀。可以肯定的是，很多没有侍奉佛陀或禅师的人一样能够得到觉悟。

真相与记忆

多数的英文佛法书籍包含的是佛法的理论而不是佛法的修习。这些英文书籍会把烦恼的名称和不同可观察到的事物的名称排列出，可是却没有描述它们的特性。

龙达说："阅读所得到的知识只是记忆的功能，而不是真相。"

通常，我们因为没有看过书本里提到的东西，所以在脑海里会尝试设想一个画面。我们可以做的只是在心里揣测和幻想。我们的心就好比模糊或错误配对的镜片，而我们根据镜片看到东西和颜色。上了膜的镜片因为把颜色歪曲会带来视觉的问题。

同样的，我们的心根据我们的揣测体会事物。因此，从理论得来的学问是不足够的。修行者应当把理论付诸于实际修行才能够把真相确认。我们的心才会明白什么是真相。在进行思维之前要确保心的清洁和清澈。虽然心还不至于一直清洁，至少它能够有短暂的清洁，让它可以在一刹那间看见真相。同样的，只要镜片可以暂时保持清洁，这就已经足够让戴着它的人看到确实的画面。因此，为了能够构成依据真相的影像，心就必须达到禅定的境界，保持平静，远离烦恼。

人脑子里想的东西受愚痴和烦恼控制着，思绪的生起受到愚痴的影响。因为愚痴推动着我们的念头，所以我们看事情的角度也同样被愚痴左右。这就好比要把肮脏的镜片擦干净才能够看清东西真实的面貌，绿色的会看成绿色的，红色的会看成红色的。我们不会把他们看成其他的颜色。

经典里不存在的学问

根据龙达所著作的隆普曼传，佛陀与众阿罗汉弟子曾拜访过龙普曼，为他说法和与他交谈。

不过，这是一件发生在一位具有心灵沟通特殊能力的人的特殊事件。没有这项能力的人不能够跟其他人做心灵上的沟通。这就好比拥有和没有拥有手机的人的区别。有手机的人可以和其他有手机的人联络，即使是分隔两地，还是可以通电话。像龙普曼这样的故事只是没有记录在三藏或巴利文经典里而已。

有些只专读三藏经典的书虫学者会对龙普曼质疑，反对他，批评他，指责他在吹牛。一位佛学学者，库克力.帕拉莫先生，在他的自传的结尾指责龙普曼语无伦次，因为龙普所说的不能在三藏经典上找到。自认是三藏经典专家的库克力先生，坚持龙普曼所提到的从来不在三藏经典里。

龙达的回应是三藏经典所包涵的学问就好像小水壶里的水，在佛法修行者心里显现的佛

法却好像大海里的海水。同样的，佛陀世尊没有被记录下来的学问也如同大海里大量的海水。它也像森林里数不尽的树叶。

佛陀世尊曾经问过比丘门是他手里握着的叶子多，或是森林里的叶子比较多。比丘们回复说佛陀手里只有很少的叶子，而森林里的叶子的确是数不清。佛陀世尊说到他心里的学问就好比森林里的叶子，而他教他们的学问好比手中的叶子。他教的只涵盖足够他们修行所需要的，而当他们如实修行时，他们便会学到他没有教导的学问。如果他们只读过三藏经典，他们不应该那么有自信，不然的话，他们的学问就好像一片平凡的棕榈叶一样毫无用处。他们应当修习禅修，那么大量微妙的学问会在他们的心中显现。到了那时，他们就不会排斥经典里所找不到的学问了。

泰国东北部的葬礼

我早期在邦塔寺居住期间，参与过在那里举行的葬礼。我观察到他们用的不是有盖的木质棺材。他们用的棺材是无盖，是由纸和木框

做成的。火化的方式是把棺材放在柴堆上，再把两片木放在棺材上。当火开始燃烧时，尸体会卷起，让围观者都看得见。我参与过几次葬礼。在思维死亡念时，要是画面无法在脑海里呈现，那你应该去亲眼看一下真实的。你应当一直思维这个画面，因为它会让你知道你的身体以后会变成什么样子。

龙达母亲的葬礼是在一个下午，在寺院的大殿前举行的。当时没有火化用的燃料，只有一堆木柴，上面就是棺材放置的地方。当火化的时间一到，火就被点燃起。当天晚上，当火已烧完后，捡回来的骨灰和骨头都被洒在寺院的菩提树下。尘归尘，土归土。

隔天早上，在大殿前一点葬礼的痕迹也没有留下，所有的东西都已归回原位。本来，龙达的意思是要葬礼在去世当天就完成。她是在早晨去世的，所以葬礼本可以在当天的下午举行。不过，因为有的亲戚要求让住在较远的人也能够参加葬礼，遗体被保留一夜能够方便亲戚来瞻仰。当晚没有举行宗教的念经仪式，没有诵念论 (Abhidhamma) 经典的库撒拉法 (Kusala Dhamma)。在火化前，有10位比丘被邀请为她诵念无常省思的偈语。



库撒拉的意思是智慧。它指的是有意图地把人想象成一个由地、水、火、风所造成，并会生、老、病、死的玩偶。因此，库撒拉法应该在一个人死前向他开示，而不是在死后。经过说明之后，库撒拉法应该由当事人自己去思维，而不是邀请比丘代劳。比丘应当思维自己身体的库撒拉法，我们也要思维自己身体的库撒拉法。这样我们才能够在心中产生智慧，从而了解我们身体的本质，它只不过是地、水、火、风。它是无常的，它会老去、经历病痛、并死去。

没有退缩的奋斗

当我在邦塔寺时，我没有尽最大努力修习佛法。说道所谓的最大努力，可能让人觉得这是一件大到不能够应付的东西。这是因为有很多人的最大努力是超越我的，因为每个人所谓的中道都不一样。我们只要竭尽所能就是了。

佛法的修行就好比开车。你把油门踩到极限，但你的车比别的车快或慢又是另一回事。你的车子的引擎是150cc，而你碰到一辆250cc的车子，也同样在最高速度奔驰。那辆车肯定跑得比你的车快，但两辆车都会到达终点。当然，这里的前提是你不能放弃，如果你觉得气馁，你就不能到达目的地。

在佛法的修行途中，有的时候，你会因为遇到挫折而感到气馁或发闷。你应当放慢脚步，稍微松懈或去读一本佛法书籍，但千万不要放弃修行。你要是逼得太紧，你只会让修行有更多的压力和阻碍。因此，在某些日子，即使在尽了全力之后，修行似乎没有什么进展，

那就放轻松，等到隔天你觉得精神恢复时再继续修行。

当你与佛法顺道而行时，你的修行会通畅且容易。如果你与佛法逆道而行时，你的修行就会变得艰苦。这就好像顺风或逆着风行走。当你与佛法顺道而行时，你能够轻而易举地让心平静。相反的，如果你与佛法逆道而行时，你会觉得很辛苦。这正是你须要时时刻刻观察心的原因。如果心不愿意禅修，那就先做别的东西，比如读佛法书籍。如果心想继续思维，那就让它思维佛法或身体的32个部位，或生、老、病、死。思维佛法是增进智慧的方法。如果心不愿意思维而希望宁静，那禅修就容易了。因此，你要保持对心的观察。

当你感觉气馁时，你应当想起你的导师或是佛陀世尊。他们和你一样，身为人，他们也同样经历降伏心的斗争。你应该把他们当作你的榜样。你看他们如何地斗争而取得胜利，他们从来没有放弃。因为他们不可能永远保持很密集的修行，所以偶尔也需要休息，但他们从来没有离开过禅修的修习。

除了佛法，没有其他的嗜好

我在邦塔寺定居的九年里从没有外出过。从我出家以来，我也没有在寺院里和任何人特别要好。虽然我们住在同一所寺院，对于其他比丘，我也只是知道他们的面貌和名字。因为我们有各自负责的事务，我没有和谁特别要好。

在哪里住其实都是一样的。每一天清晨，我会到大殿准备托钵。托钵完毕，我便用餐，清理，然后回到僚房。下午时分，我便到僚房外扫地。做完日常工作后，我会喝一杯热茶。随后，洗澡过后便是禅修时间。这就是修行比丘的生活。





第 7 篇

搬迁到淡浮寺









告别邦塔寺

我从来都没有拜访过波翁寺也不认识那里的人。不过，我过去的善业把我带到颂得帕耶纳桑文上座前，他出自慈悲心当我的出家戒师。善业也让我认识到不同的森林派寺院。这是因为有许多外国籍比丘在出家以后，跟随他们的导师到森林派寺院定居。这些寺院包括龙普靠、龙普叠、龙普范和龙达摩诃布瓦的。我在1975年二月19日在波翁寺出家之后，在那年的四月，选择到龙达摩诃布瓦的寺院。我原本的打算是要接着拜访其他的寺院。不过，到了邦塔寺之后，我就没有再去过别的地方。

我在那里住了八年八个月，在完成了第九个雨季安居后，在1983年的12月离开。我一直都在那里居住。在那里居住的期间，我只到过乌龙塔尼府四五次，也曾一两回受邀到寺院外举行佛教仪式。有两三回，我也到医生那里

接受蚊症治疗。在那时候，我到过最远的地方是去清迈参加加提那庆典。

我在邦塔寺期间，从来没有去拜访过其他导师。我从来都没有觉得有那个必要，因为我知道其他导师都会给我上同样的课，那就是要禅修。他们同样会给我上布施、持戒、心灵训练的课。当你找到对的教导时，而当你可以在你的内心发掘到它时，那你就不需要再去寻找外在的老师了。

由于我知道我能在寺院里修习佛法，我就没有到外头行脚。行脚是一份消耗一位比丘禅修时间的活动。龙达提倡的是禅修。要是有比丘或沙弥想要禅修，龙达就不会给他任何会把禅修时间缩短的差事。

在1980年的四月，我寻求龙达的同意让我回家探亲。龙达批准了以后，我在家里住了大概两个星期。在回家的路途中，我到泰国东北部，猜也奔府 (Chaiyaphum) 内的朱拉博奥水坝那禅修。我在那里禅修一个星期后听到载有五位资深比丘飞机坠毁的事。他们都在事件中罹难。我便决定返回寺院，或许能够帮上龙达的忙。到寺院的时候，我被通知龙达不希望

比丘和沙弥帮忙。这是因为世俗的事情是粗糙的，而内心的工作是细致的。要是你在进行内心的工作时，到外头处理事务，你可能会毁了内心经已完成的工作。因此，他不允许比丘和沙弥前去。只有龙达和两位资深的比丘前去监督罹难比丘的葬礼。

在我第八个雨季安居之后，我要求外出禅修和回家探亲。那是在1982年尾。我先回家探亲，然后第一次到淡浮寺。我已听说颂得把这间寺院建起的事。龙普架也曾经在这里当过住持。所以，我便到寺院去看一看。我在那里住了两个星期之后，到了崇隆寺的花园住了三个月。之后，我回到邦塔寺过我第九个雨季安居。

1983年雨季安居后，当加提那庆典结束后，我收到我父亲患上颈部癌症的消息。我便要求离开寺院以便能够在我父亲身边照顾他。在这段时期，我居住在芭提雅的波提桑盼寺。我的父亲一直在医生的照料下直到1984年的四月，也是他去世的时候。火葬在他去世后便进行。葬礼结束后也是雨季安居即将开始的日期，因此我没有返回邦塔寺。

当我离开邦塔寺的时候，并没有不再回去的打算。我没有回去的原因是当葬礼结束后就快要是雨季安居的开始，我也知道很多比丘希望在邦塔寺居住。我若回去便会夺取其他人居住的机会。我也考虑到我已经有荣幸和足够在那的时间，毕竟我在那里度过第一到第九个雨季安居，那是多过八年的时间。

在淡浮寺居住

我出家的前九年在邦塔寺住，第十年在芭堤雅的波提桑盼寺居住寺，从第11年至今都在淡浮寺 (Wat Yannasangwararam) 住。

我在芭提雅的波提桑盼寺住了一年。在1984年雨季安居和加提那庆典结束后，我便到之前拜访过的淡浮寺住了下来。当时，因为山上的僧侣僚房还未建立，所以起初我是住在寺院的主要范围里。自1986年搬迁到山上后，至今已过了30年。我还是照旧参加寺院里的庆典，去托钵，在寺院里同样的大殿里用餐，寺院主要的范围依然供那些还不适应山上独居生活的比丘居住。

我在淡浮寺的日常生活跟我在邦塔寺和龙达居住时没有相差太多。我会下山参加托钵，在完成早上的日常活动后便回到山上。和往常一样，我依然禅修。虽然我没有正式的教导佛法，但凡是有兴趣的人，我都愿意和他做佛法上的交流。我也尽我的能力，没有特定目的地以佛法开示作为我的贡献。

我的主要专注一直都是在照顾这颗心，简单并平静地生活，一直守住当下直到我的时间结束。要是这间寺院所发生的事情引起的骚动和动荡避免着心的平静，那我就只好离开。不过，我也不知道要去哪里好，因为我没有去过别的寺院也没有和其他寺院的比丘来往。

淡浮寺的历史

淡浮寺是一间法宗派的皇族寺院。在皇族支持的寺院排行中，它是属于第三等级的。它所在的位置是在春武里府 (Chonburi) 里的邦拉蒙县 (Amphur Bang Lamung)。过世的前僧王是寺院建筑的主要实践功臣。他期望寺院作为



一间供宗教、朝拜和禅修用途的寺院，并持有和波翁寺一样严格的戒律和行为（波翁寺也是一间皇族寺院）。由于淡浮寺美观的设计，它也成为一个旅游景点，时刻都有许多的人前来参观。

寺院原本所占的119亩地是由卡俊医生和尼提瓦迪女士在1976年献给僧王的。建筑工程的支持者后来又再加上26亩地，寺院也取名为淡浮寺。在1982年三月25日，皇族封寺院的土地为宗教用途。前僧王作为住持掌管着寺院的事务。目前寺院的占地为145亩地，这不包括另外作为泰皇皇族计划的988亩地。

淡浮寺的建筑物名称

淡浮寺的每一所建筑分别纪念着保卫泰国和泰国人民的历代国王和王室成员。例如:

• 大雄宝殿 (Ubosot) 的中国式设计是取自波翁尼威函佛寺而为了纪念达信大帝而建造。供奉的主佛像取名为崇迪帕菩陀炎那列而是为了纪念那列算国王大帝。

• 佛陀舍利塔 (Chedi) 是为了纪念却克里王室的九位国王而建造 。

• 考缴山上的佛陀足印藏经楼 (Mondop) 是为崇仰国王和王后陛下圣德而建造 。

• 祈祷堂 (Praying Hall) 是为了崇仰王储殿下和公主殿下圣德而建造 。

• 斋堂 (Eating Hall) 是为纪念诗娜卡琳王太后和甘拉雅尼瓦塔纳王姐殿下而建造 。

琪翁山上禅修住所的典故

颂得帕耶纳桑文上座对淡浮寺的愿景是它能成为一间禅修安居处。淡浮寺好多年来都没有一位主持。而因为波翁寺的资深比丘并不是禅修导师，颂得曾经邀请来自东北部的禅修比丘在寺院暂时住上几个雨季安居，例如龙普架，一位泰国森林派系的尊者导师。其他的禅修比丘也断断续续地到这里居住。终于在1982年，龙普靠的弟子，来自坦控盘尼寺(Wat Tham Klong Pane)的阿姜挽(Phra Ajahn Whan Chulapandito)受邀请成为首席比丘并在这里住下好几年。

当他在这里居住时，阿姜挽发现到山上的幽静和安宁很适合禅修所以他便征求颂得的允许在那里做进一步的发展。那时候，要通往山上，只有一条穿过林子里的小道。当建筑材料被捐赠之后，村民就是用这些小道把材料扛上山，以便建筑聚集亭和比丘的僚房。在这些建筑被修建成的几个月之后，过世的前僧王便在

那里迎接到来探访的泰皇。随从泰皇一起来探访的人士表示愿意进一步翻新这些建筑。可是帮忙修建建筑的村民一概不同意，而且恫言如果原本的建筑被拆除，他们会停止给予比丘食物。因此，这些建筑依然保留到今天。

这些年来，山上的禅修安居所的建筑欢迎过不少贵宾，包括泰王、前僧王和龙达摩诃布瓦。这个建筑具有一种独特吉祥的气势，而虽然村民已经不再反对后期的重建和翻新计划，这些翻新计划最终也都没有落实。村民们不愿意原本建筑翻新成永久的建筑是因为惦念并放不下当初把材料扛上山的艰苦，这也是一个体现对事情执着带来问题很好的一个例子。要是是在另一间寺院，原本粗建的建筑早就不费周章地被更新了。

在阿姜挽在山上住下的第一晚，当他进入禅境时，由一位皮肤黝黑的男子手持木棍想要把阿姜挽赶走。阿姜挽说他向那位众生解释他并没有想把地方霸占也没有把任何人赶走的用意，他只是在那里依照佛陀的教诲修习佛法寻找内心的平静。那个男子便走开了。第二天晚上，同样一位众生又再出现，可这一次的态度

变得比较友善。他告诉阿姜挽如果地方用来做阿姜挽所描述的用途，那就有两方共存的可能。从那时开始，其他的比丘和沙弥也都能够利用在山上的安居所。

山上的安居所的用意在于清净独居。每一位比丘各自禅修而不是参与像诵念经文的集体活动。独居的安居所不是每个人都能适应的。有些人在经历过禅修时不能够解释的现象后，只能够挨过一个晚上。例如，有一回，一位在家人要求在新年前夕到安居所住。当他碰到类似的经历之后，他便向我请教应付的方法。我向他建议散发慈爱的念头，向众生请求让他在那里留下禅修。不过，那位在家人最后也没能验证我的建议是否行得通，因为他觉得自己没有能力留下来实行我的建议。

我本身在这里住了30年从来没有类似的经历。我从来没有见过这些众生也没有什么东西出现要把我赶走。这可能是因为我没有对安居所的建筑做任何不必要的改变或翻新。我想凡是到安居所居住的人，只要是真诚地想要禅修，把心和精神平静下来，不要胡思乱想，那么妄念就应该不会发生。



颂得并没有认出我

我是在波翁寺出家，我的授戒师是过世僧王颂得帕耶纳桑文上座。我在波翁寺只住了六个星期后便征求颂得的同意，让我到邦塔寺和龙达摩诃布瓦学习。在我获得颂得的同意后，我便离开波翁寺，一直都没有回来探望颂得。直到我在淡浮寺居住后，我才再一次遇见颂得。颂得没有认出我是可以理解的。

颂得问我谁是我的授戒师。因为颂得的秘书是我当年的指导师，所以他认得出我。他便向颂得指出是颂得本身给我授戒出家的。颂得没有认出我对我来说没有什么大不了的，更何况后来颂得让我有机会报答他的授戒之恩。

报答授戒师的恩德

泰国僧团有着本身的管理和爵位制度。根据泰王的御令，拥有行政权力和资深爵位的比丘能够将其他比丘纳入爵位制度中。朱拉那约尊者的爵位是相当高级的爵位而是属于僧王特封的爵位。被册封的比丘会被僧王委派特别的职务，该比丘也是经过僧王亲自审核的人选。

颂得帕耶纳桑文上座把朱拉那约的爵位册封于我，委任我当淡浮寺的副住持，让我代他掌管淡浮寺所有的比丘和事务。身为副住持，凡是在淡浮寺出家的比丘都由我管理和照顾。身兼这个职务，我也会和任何对佛法修行有兴趣的人分享佛法。同时，我也是在报答我对授戒师的感恩。



琪翁山 (Chi-On Mountain) 上的禅修安居所

不是很多人知道山上的安居所的存在，因此那里幽静的环境不会被到来的拜访者干扰。在进入森里保护区的出入口还有一道保安检查避免闲人进入。许多前来淡浮寺做供养求福德的人士也不知晓安居所的存在。他们清晨来做供养，听完佛法开示后便会离去。因为安居所的规模很小，所以我们有意图地不要让它过于公开。

安居所的位置是设在涵盖琪翁山禁止狩猎区的791亩地，区内有一条长达八公里的道路。里面的大概10间僚房坐落在圆形走道旁的大约32到40亩地。在任何一个时刻，只有五到六间的僚房有比丘居住，他们都是在淡浮寺出家，因为想要修习禅修，所以通常都会和我一起修习。其他短期出家的人通常都不愿意在山上居住，因为那里的设备简陋也缺乏自来水和电源。每间山上的僚房的水源来自储存着雨

水的两三个水箱，不像山下寺院的水源充足。不过，比丘每个早晨在托钵前可以在山下的寺院先洗个澡。在早期的时候，用水管制非常严厉，每个比丘每天只允许用上四到五碗的水作清洗用途。

每当我需要任何东西的时候，我不需要去问便能够获得。一开始，走道是由泥土建成的。每逢雨季来临，走道会变成烂泥，难以行走。烂泥会粘住比丘的拖鞋，让他容易跌倒，行走变得很危险。过了不久，一位在家信徒问我需要些什么，譬如僚房等等。我告诉他僚房的数目足够这里的比丘，并向他解释建造洋灰走道的需要。当我告诉他建造扬灰走道的预算后，那位在家人便给了我一张支票。

水箱也是极为重要的。修建僚房的时候，捐赠者往往忽略了水箱的重要性，因此每一间僚房通常只备有一个水箱，而那是不足够的。我的想法是每一间僚房应该备有三个水箱。过了不久，由于有慷慨的在家人，差不多每一间僚房都备有足够的水箱了。

淡浮寺比丘的日常活动

在淡浮寺主要寺院范围居住的比丘不需要步行很多，水电供应也很齐全。那些住在山上的就必须要在日出前，大概是在早上四点半左右，开始步行下山，路程大概长3.5公里。他们必须在托钵出发的时间前抵达，也就是五点四十五分左右。步行时间大约是45分钟，而比丘风雨不改地每天如此行走。

没有增设专车把比丘从山上载下有几个原因。第一，因为时间太早，对司机来讲不是很方便。第二，步行下山也是一种禅修，比丘可以用步行的时间思维人生的脆弱。居住在山野里，一个人不知道会遇到什么状况，比如遇到蛇或其他的动物等等。居住在一个不是那么方便和舒适的地方时，一个人可以利用下山的步行时间盘算死亡随时发生的可能。经过这项修行，一个人能够增长接受死亡的智慧，从而放下心中的恐惧。

大概在五点三十分左右，比丘会抵达寺院的主要建筑，休息15分钟后，就会有车前来载

比丘去托钵。淡浮寺并没有跟随头陀行，因此比丘可以在寺院内或外接受被供养的食物。这里也没有规定断食的时间，因为寺院并没有严格禅修修习的传统。在寺院居住的比丘一般上是短期出家三个月的。

大约在早上七点左右，比丘就会托钵完毕回到寺院。在斋堂也会有前来供养食物的信徒。在周末或是守戒日，供养食物的程序会在八点结束，之后会有30分钟的佛法开示。开示结束后，比丘和到寺院的人会开始用餐。普通周日用上的时间会比较短。用过了餐后，所有的人便会解散。住在山上的比丘会步行回到山上，然后用走禅开始一天的禅修活动，这也是为了排除昏睡的感觉。必要的话，有一些比丘可能会小睡一会儿。在下午时分，他们会休息一下，接着继续走禅或坐禅。有的时候，他们会扫地，把念住集中在当下扫地的动作上，不分心在其他的念头。一旦念住建立在当下时，就好比钟摆上的球停止摇晃。



在家人的禅修中心

在淡浮寺，虽然有让在家人居住的禅修中心，可是没有能够帮助他们的导师。早晨五点和傍晚六点是早晚课时间，包括诵经和30分钟的坐禅。之后，禅修者会回到属于他们的房间。房间都设在一间较大的建筑物内，每一间房都备有厕所，和宾馆一样。禅修中心规定禅修者居住至少三天，但不多过七天。设定最短三天的居住限制是为了避免路过的旅客只是前来寻找一个过夜的地方。

在山上，因为设备简陋，安居所只能够接待少数的人。水箱里的雨水用不上长时间，那里也没有电源。因此，只有曾经在寺院出家过的在家人，如果有空着的僚房的话，才被允许在山上住上一两个晚上。只有真正对禅修有兴趣的人才会比较喜欢山上的宁静，虽然地方简朴，但是对禅修有帮助。即使是沙弥也不被允许在山上的僚房居住，避免他们打扰其他的比丘。刚出家的比丘必须在山下主要的寺院居住。他们会被观察是否对禅修有兴趣，是否会珍惜山上能够给予的清净。要是没有独居的想法，在山上住也是没有意思的。

对那些有兴趣到安居所的人，最好是一个人单独前来。这样能减少谈话和社交的时间，就会有更多禅修的时间。

对自己的观察

在我刚出家的时候，为了抵住下午时分肚子饿的感觉，我的习惯曾经是要喝加了许多茶匙白糖的热可可饮料。这个习惯并没有带来任何不良的后果，直到当我上了年纪之后，我发现自己对白糖过敏，而开始长口疮。一般人可能都只会找药物敷在口疮上但不会去思考口腔发生的起因。

不过，我便开始注意我的饮食习惯，并减少饮用我觉得可能是起因的食物，一直到我减少糖分的饮用。如果我减少糖分的饮用，口疮便会减少。如果糖分饮用增加，口疮又会回来。就这样，我便能够确定口疮发生的起因，并能够注意身体显现的警告。从此，我就没有在长口疮了。在加上我已经上了年纪，我也几



乎不再吃甜的食物了。要怎样照顾好身体是每一个人各自的选择。

一般上，我们的身体会显现一些警告以便让我们知道我们是否有把它照料好，是否有足够的睡眠和运动。如果我们整天都只是坐着，相信我们会感觉到缺乏精力。如果经常运动，例如步行或身体的劳动，就会感觉到身体比较健康和强壮。

我们需要经常观察自己的身体，看看我们生活的哪方面可能会带来问题。比如，很多食物会令到肚子不舒服。我本身如果每天喝牛奶的话，肚子就没有问题。如果一两天没有喝牛奶后又再开始喝的话，肚子就会感到不舒服。

在淡浮寺被蛇咬

有一回，我在淡浮寺被蛇咬着。一天清晨，天还没亮时，我走在一条多年来都在用，也从没发生过问题的道路上。因为对这条道路很熟悉，所以我并没有开着手电筒。月亮和星星所给予的微光似乎已经足够。

我感觉到好像是被树枝刺到，所以便拿手电筒照明。我看到了一条体积蛮小的马来亚蝮蛇。我把血从看似针孔的伤口中挤出，然后到附近的森林管理员的住家求助。当我到达时，我的脚已经开始作痛，行走也非常困难了。为了把毒液排出，他们在伤口上撒上石灰粉，然后把我送到医院。

到达医院时已经是早上六点钟了。由于蛇毒还没有足够的时间在身体扩散，验血报告还呈现正常反应。我还得等上六个小时后再进行验血。我原以为他们会立刻给我注射血清，但他们只是给我吊盐水点滴。我向护士询问时，她说这种蛇的毒并不会立刻致命，也不会令心脏停止或毁掉神经线。它会让血变得稀薄，血

流便不会停止，因此，医生必须一直观察血是否已经在开始凝固了。医生说，因为蛇是在早上攻击我的，所以经常晚间出没的这种蛇可能在晚间已经把毒液用在猎物上，在我身体里的毒液可能不用治疗就会在身体里解散。这样一来，病人就不用冒可能对血清出现敏感作用的危险。在我听到解释之前，我倒是蛮着急的，我在琢磨我的时间已经到了，也正在让自己接受这个事实。

中午的第二轮验血报告显示血在30分钟后还不会凝块，而正常的时间是10分钟。他们便给我注射血清，然后观察我是否会因为对血清过敏而出现休克。第一轮的血清是由静脉注射，用了45分钟。过了六个小时，验血报告依然呈现不凝块反应，所以他们便给我注射第二轮的血清。再过了六个小时，验血报告呈现正常凝块反应，可是伤口和某些静脉看得出已经变黑了。医生便建议我在医院接受观察两天，如果出现坏疽状况，腿部的某些肌肉可能要被切除。过了两天后，可能是我被咬后立刻挤捏伤口或是因为尽快敷上石灰的关系，所以肌肤恢复了原来的颜色。很庆幸的是，我不需要切除任何的肌肉。

没有人会想到会被蛇咬，但如果真的发生了，念住能够帮助到不让心有太多的忧虑。你不应该不理会这样的问题或让自己就这样面对死亡。你应当想办法解决，如果需要看医生，那就应该前去。

龙达探访淡浮寺

在早期的时候，经常探访我们的龙达几乎每一年都会到访。在算桑谭寺院 (Suan Sangdham) 修建之前，龙达会在崇隆寺的一间禅修中心进行他的安居。崇隆寺的住持是龙婆把给。金开先生，一位华籍商人，为龙达在这件寺院内修建了一间僚房。有时，当我获知龙达到访的消息时，我会到那里给他顶礼。



有一回，当龙达的心脏的毛病变得严重时，为了寻找一个独居和安静的地方休息，他便到山上来居住。他自己一个人前来，并选择在山上的集合亭居住。

他告诉我们他要的只是清净和安宁，隔天也不需用餐。他在那里住了一天直到他的弟子隔天前来接他。

算桑谭寺院修建了之后，龙达如果路过的话，偶尔会过来探访。他不会事先通知我们，但因为我很少离开淡浮寺，每逢龙达到访，我都会前去迎接他。我从1983年后就没有回过邦塔寺，但它依然是一个能够提供安宁和幽静的地方，也有能够帮助我们解决问题的导师所在的重要地方。

我们导师的丧礼

当我们的导师过世后，若我们想向他们顶礼的话，我们可以参加丧礼但也可以不用参加丧礼。我们其实不需要到他们的身体旁，因为无论我们在哪里，我们可以在那个地方向他们给予我们的尊敬。

正如龙达一直给我们的教导一样，想要真正的尊敬佛、法、僧，那就必须实践佛陀的教诲，譬如布施、持戒、禅修。

佛陀曾说过，如果你住在我身边并触碰到我的袈裟，但如果你并没有跟从我的教诲，其实你离我很远。可是如果你实践我的教诲，即使你离我很远，其实却很接近我。见法者即见到佛，见佛者即见到法。因此，重要的是，把佛陀的教诲付诸于修行，而且要正确并完美地修行。

当我们实践佛陀的教诲时，无论我们听闻的是佛陀本身或他的尊者弟子的法时，我们就已经是在尊敬他们了。他们给我们的目标是要我们证悟，从苦中解脱，因为这是对我们最重要的事。

替代龙达的导师

因为龙达的教诲已经成为替代龙达的导师，因此我们将会一直有导师陪伴。大量的龙达的教诲已经被录制成书、录音带、和录影。这些不应该只是摆在高处被供奉着，而是应该时常拿出来翻阅。这些教诲是不会过时，不会随着时间或导师的去世而变质。至今，龙达的教诲依然有效，正如在他的开示现场一样。虽

然他的肉身已经离开我们，他的教诲却被保留着。倘若我们能够把他所说的接受到心里，跟随着修习，我们会因此而受益，就如我们在现场听他的开示一样。他的教诲，是在我们跟随实践佛法把贪嗔痴洗掉后，才会变成真理。教诲中的真理会留在我们的心中，作为我们能够经历困难的保护，让我们无论在什么样的状况中都能保持快乐。

总结

自从我从书本中接触到佛法那天开始，我的人生便一直与佛法同行。阅读第一本佛书后足已让我坚信学佛的道路是我所追求的，而我也乐意如此，乃至抛弃其他的一切。因此，很快便能看见效果。佛陀在经典上预言最长需要7年。我读到佛陀的预言时，没有多加思索它的可能性，因为在那时候我只想不间断、不放弃地修行佛法。我唯一担心的是失败。我不在乎到达目的地需要走多远的路，我只知道只要我一直不断修行，总有一天我会抵达。学佛就好像吃饭，如果不停地吃，迟早会填饱肚子。





山上法语



虽然一开始并没有开示佛法，后来因为有需要，又没有别人愿意做，我只好开始。起初，是有一点紧张，但持续一段日子后，发现我办得到，于是我就顺着做。起初，我会准备并且把要说的话背起来，但现在不用了，我让文字犹如开水龙头一样自然流露。

没有一种快乐胜过一个禅修者在彻底消除内心烦恼后所得到的寂静。定所产生的快乐是短暂的，好比一出电影的预映短片。解脱的快乐可以比较作全天24小时不间断放映的重头戏。无论行住坐卧都会处于极度快乐的状态。那个时候就不再需要佛法修行了。你已经有足够的佛法了，诸恶莫作，不执着于善业。

金钱和其他的物质资产不是快乐的来源。真正快乐的来源是居住在心里的德行。德行，无论大或小，能让心中的贪欲减弱。当欲望减少时，快乐就会增加。因为快乐是在你心里，因此财富和世俗的拥有都不重要。我们只需要拥有基本所需。例如，这座大殿为我们遮风挡雨，也有足够的活动空间。它的建筑不需要花很大的费用。想要拥有任何物品之前，主要的考量是它的用处。价钱不应该是主要的考虑。如果便宜的物品和较贵的物品同样适合使用，我们应当选较便宜的物品，做一个好榜样。我们不需要花费多余的时间和精力筹钱，建造同一用途，但价格较高的选择。选择食物也是一样的。一顿50泰铢的饭和一顿500泰铢的饭同

样能让你吃饱。在酒店吃或在寺院里吃也同样会吃得饱。两种经验始终都会过去的。省下为了吃昂贵餐饮赚钱的时间，把它花在利益社会或宗教会比较恰当。

要为了行善而行善。诚心地行善或做布施。不要期望任何人给予回报。要以慈心布施。学习放下，不要执着于物品、产业、或钱财。拥有比必要的更多对你没有益处。相反的，因为害怕遗失它，或害怕它被盗取，而产生烦恼。把它当作布施奉献出去，不只会解决问题，你也会因为帮助到其他人而感到快乐。这是行善、做布施的用意。

现今社会所看到的茫然是因为人们心中缺少了宗教。在寺院或其他的东西上虽然可以看到宗教的存在，但人们的心中没有宗教。他们的心中装满烦恼和欲望。即使到了寺院，也互相争吵相骂。如果想到寺院去，就必须带着善

意和平静，要怀着不给别人惹事的态度。到寺院的最终目的是修学佛法，通过禅修改进自己，并持守戒律。不要在乎别人的观点或意见。做一只小老鼠好过做一只大狮子。大狮子可能会碰上恶斗，小老鼠却不会遇到问题。这样才有时间禅修。

单靠阅读佛法，而没有导师的自行修习会是艰难的。这是因为被欲望吸引，被愚痴捆绑着。例如，虽然还是在家人，有可能以为自己已经觉悟解脱了。你以为不侵犯别人，没有贪念，没有欲望，已经到达觉悟了。你不知道身为在家人，依然被视觉、听觉、味觉、闻觉、和触碰觉缠绕着。如果你到森林里过着出家人的生活，你会和在家里生活感觉一样吗？你会不会感到平静祥和呢？如果你没有经历过，你就不会分辨。想要知道，唯有去试探。比如说，你想要试探自己的恐惧存还在吗？你可能因为处在一个没有危险的地方所以不感到害怕。如果在森林里，四处危险包围，你还会依然平静吗？如果没有在不同的状况下试探自己，可能还被愚痴迷惑着。

针对内心的烦恼，我们要采取主动狠狠攻击，不要等到敌人发动攻势才动手。要是让烦恼先动手，我们将面对会失败的危险。烦恼一旦发动攻势，便会淹盖我们，让我们无能为力。到时候，烦恼所欲求的，如食物和饮料，我们唯有双手奉上。要采取主动便要规定一天对于饮食的限制。比如，一天只进食一餐，无论想吃任何食物，都限制在这唯一的一餐完成。想要喝的饮料，也同样在这一餐解决。这一餐结束后，我们可以饮用的就只有白开水。就得要这样处理。

观看电视节目是绝对不行的。把电视机卖掉。任何牵连到娱乐的物件都要把它拿走。把娱乐的配备都捐赠出去。这才是我们所形容的狠和主动。要是只是守株待兔，烦恼便会引诱我们去瞧瞧这个那个，吃吃这个那个。一旦这样的欲望生起时，我们不可能赢得了这场战。但是如果身边缺少烦恼的道具，虽然欲望产生，但因为没有任何食物也没有任何节目，问题就不会发生。

我们由于用太少的时间观察自己的内心，所以不认识也没有见过拥有一颗平静的心的价值。我们的时间都花在物质上的东西，衡量它

们的价值，导致我们忽略掉了好好照顾我们的心，以至让它干枯、寂寞、饥饿、充满欲望。我们没有往心里面看，即使有，也没有往对的地方看。念佛号和专注于所缘的修习能够把我们的注意力带回心的观察、心的状态和如何照料它。我们要常常复习这些训练，要不然就看不到心的状态和它所须要的照料。

生命犹如一根蜡烛。一旦点亮后，它便继续地缩短。随着你老化，你的生命也一天天减少。岁数一边增加，寿命一边减少。剩下用来修习解脱之道的时间也越来越少了。不要再浪费时间了，要立即采取行动，退出世俗的纷争。卸下一切多余的，把精神专注在培养心的工作上，这才是真正的工作。这是能够把你带领到苦的解脱的工作，不像世俗的工作，不能带领你到哪里。

修习佛法的目的是为了断除欲望，从而获得内心的平静。如果花时间看一些不能灭欲望的东西，那只是浪费时间。比如太阳和树木，它们对你没有什么用处，由于它们不是带给你烦恼的东西。你应当观察带给你烦恼，让你内心煎熬和痛苦的东西。你应当去观察你和你心爱的人，他们的身体会如何的老化衰败，你才能够接受每一个人同样的结局。我们的，和我们心爱的人的身体有一天会停止操作，成为骨灰。你应当用这个角度观察。当你面对一位你对他有性幻想的人的时候，你应当去看到他身体内的白骨。你爱的人如果今天死去的话，你还会想和他有亲密的关系吗？当爱的人还活着时，你愿意和他在一起，当他死去之后，你就会把他当作鬼，不希望和他在一起了。

你应当如此思维，浇灭欲望，因为欲望不会带来平静。如果想要获得平静带来的快乐，那就要浇灭性的欲望。你必须时常思维人体的不净，你想想看，如果一个人在三天前去世，今天他的尸体已经开始腐烂，散发恶臭。你还会想和这具人体有性关系吗？这样的思维能够让你灭除欲望，让你能够独居，得到内心的平静。你不需要靠无常的东西得到真正的快乐。

你所爱的人是无常的，他要是不在的话，你就会感到伤心和寂寞。但如果你有内心的快乐，那你什么都不需要了。这就是为什么你应当思维把所有的东西从你生命中消除。

你要知道凡是物质的东西迟早会衰坏或离开我们。即使我们自己的身体，它也是会衰坏的。身体的衰坏不代表你不再活着。你依然活着，不过你自己必须决定你将怎么活着。你可以活得很痛苦，你也可以丝毫痛苦都没有。要是你能够接受身体的无常，你就能够若无其事，好像什么也没发生似的，远离痛苦。如果你运用智慧去思维，你会发现不用再照料身体是多么好的事，因为照料身体是多么大的负担。从睡醒那一刻到睡觉前，你须要呼吸、找水喝、准备吃的、必要时上厕所。每个人的身体都须要这些活动。要是没有身体的话，这些活动就不再须要了。用智慧思维，你会发现死亡是一件好事。死亡表示能够放下责任和负担。拥有身体时，即使没有物质的欲望和烦恼，你还有责任照料你的身体。连佛陀本身也是一样必需托钵、进食、洗澡、生病时也得吃药。因此，你应当思维所有东西的衰坏，你就不会执着于它们，你也不会抓住你世俗的财产

希望从中得到快乐。那是因为你有更真实的快乐。有了内心的快乐后，你就不需要别的了。要是你能够放下，你的内心就会尝试到快乐、宁静、和舒服。在通往快乐的道路上，你就不会被执取的心误导而贪求这个或那个。

西方人常说知道真相是痛苦的，这和某些药一样，虽然带来刺痛，但能让伤口愈合得快。佛教教导的只有真理。一位佛法的老师要是还没有觉悟到真理的话，他便会修改真理。龙达说过，"我从来不修改真理。佛法的真理超越修改。我不会为了迎合学生而修改真理。我把佛法的真理放在第一位。如果不把佛法的真理传授给有心探索的人，那他们到哪里寻求真理呢？" 学佛的弟子想要学习佛法的真理，而并非只是想要被迎合。想要学习佛法的真理，你必须有接受真相的勇气。如果你害怕知道真相，你不应该学习佛法，因为你就像一个害怕光明的人，喜欢躲在黑暗中，沉迷于自己的想象。

要是我们不鞭策自己，就再没有别人会鞭策我们了。导师已经教导我们了，但他们拉不动也推不动我们。我们得自己推动自己。

我们要时常提醒自己思维死亡。它会激发我们坚持到底。因为我们不清楚什么时候死亡会降临，所以应当谨慎而不能放逸。我们应当时常想想佛陀和他的弟子，以他们作为榜样。他们曾经和我们一样，虽然生在荣华富贵中，享受五官所带来的快乐，他们为什么还是能够证悟涅槃？他们拥有毅力和智慧。可能我们缺乏智慧，所以没有觉察到名利的危险，没有觉察到五官（眼、耳、鼻、舌、身）的危险。我们就像被鱼钩勾着的鱼，因为害怕痛所以不敢把鱼钩拔出来。如果离开名利快乐，我们害怕换来痛苦。如果要到寺院修行，我们又害怕寂寞和伤心。因此，我们只好像囚犯一样，一直困在生死轮回的轮转里。

佛法修行的目的是放下，是为了让心从烦恼中解脱。你的心因为去干涉其他的人和事因此生起烦恼。你想要改变他们，但是你不知道你其实控制不了也不能改变他们。因为他们是"非我"的。佛陀说："诸法非我。" 包括人类在内，一切的现象都有它自然的法则，没有一个"我"。你不能命令它们应该这样或那样子。你要是想要恒久的快乐，你就要把世间所有的都放下。要是你不这样做，它们会让你痛苦。

什么让你痛苦？其实世间所有的一切，包括你的身体，都让你痛苦。你的身体是一堆苦，同样的，你的伴侣、孩子、孙子的身体，还有你拥有的一切，凡是五官辨识的，都是苦。你不知觉地和这些累积的苦生活。没有佛陀的教诲，你就永远不知道真相，将永远与这一团团的苦牵连着。当你死的时候，你又必须轮回，重新面对这轮转的苦。如果你学习并修习佛法，你会平静、快乐，因为你会发现苦的根源是对事物的执取。你会运用念住、定、和智慧把执取放下，你会放下喜欢的和不喜欢的。当你能放下所有的时候，你的任务便完成了。


ALMS Route
A. Start
B. End
Si Nuan Seafood Restaurants
B
Soi Na Jomtien 13
Sattahip Commercial School
Pattaya
AH123
Sukhumvit
Soi Na Jomtien 15
Preecha Seafood
Baan Amphur
Sukhumvit
AH123
Sattahip
Baan Amphur Seafood
Baan Amphur School
Oriental Instutute of Vocational Education 2 College of Agriculture and Technology, Thailand. Sattahip Chonburi
Lighthouse Baan Amphur
A

附录

阿姜苏查每日活动表

5:54 a.m. - 6:40 a.m.（大概时间）与淡浮寺其他比丘一起在安烹村 (Baan Amphur) 托钵。

8.00 a.m. - 10:00 a.m. 在淡浮寺斋堂用餐。用完餐后，会见前来的信众。每逢周末和戒日，将会有阿姜的佛法开示。开示在早上8点开始，大约30分钟长。

2:00 p.m. - 4:00 p.m. 在琪翁山上，每逢周末，戒日和佛教节日，阿姜会给佛法开示。周日时，虽没有佛法开示，但会跟前来的信众交谈佛法。

** 请不要在以上所规定的时间外探访阿姜 **

** 女众若想拜访阿姜或听闻佛法开示，请避免在寺院或琪翁山的范围内穿短裤或短裙 **

** 阿姜苏查谢绝所有离开寺院的活动邀请 **

阿姜苏查相关网页

www.kammatthana.com

www.PhraSuchart.com

www.facebook.com/PhraAjarnSuchart

词汇注释

阿姜 (Ācariya):

亦译作阿阇黎，意思是老师或导师；也用于尊称长老比丘。学生尊称老师时用这个词，例如阿姜曼和阿姜摩诃布瓦。

非我 (Anattā):

一切现象中并没有任何一法是“我”的真理。这意味着在物质与心理组合的个人（五蕴）中，没有单独或组合的实体，心 (citta) 中也没有一个自我。因此，人们所经验到永恒的自我，只不过是由无明和虚妄所投射出来的产物，刹那生灭而不稳定，并且为苦所束缚。

无常 (Anicca):

不稳定、变化、生灭的性质，是一切层次的存在共有的现象。换句话说，一切生起灭去，变化不居，由于这个特性，使得世人无法满足安住，而成为苦的原因。

阿罗汉 (Arahant):

> “圆满证悟者”或“清净者”。指跟随佛陀解脱之道，已彻底熄灭内心烦恼，因此绝对肯定一切无明虚妄已完全被消除，不会再出现于心中。由于已彻底切断过去驱使他轮回生死的结使，他将不再投生。所以，阿罗汉是已证涅槃者，虽然在去世前他的五蕴还继续存在，可是他的心 (citta) ——已解脱于一切染污因素——绝对清净。死亡时，身体和意识 (mind) 分解，剩下超越世俗概念——心 (citta) 无为、绝对清净的本性。

禅修 (Bhāvanā) :

> 心的锻炼、修习。在本书中，多译作“禅修”，也称静坐。

比丘 (Bhikkhu):

> 佛教僧侣；佛教僧团中已出家并接受大戒的男众。在今日的上座部佛教国家，比丘构成佛教社会的核心。比丘的出家生活遵守安贫、独身、戒律和禅修为基本原则，生活中的食物等必需品完全依赖人们的布施。

佛陀 (Buddho):

圆满觉悟。传统上把圆满觉悟者——“佛陀” (buddho) 这个词，用来当作禅修入门的念诵词。修行时心里不断重复“佛陀”同时忆念佛陀的功德。最简单的方法是禅修时全神专注在重复“佛陀”上，不断想“佛陀”这个词。禅修者必须完全排除一切，只是觉知重复每一“佛陀、佛陀、佛陀”。一旦能持续不断，这简单的重复就会带来内心的平静和定。

心 (Citta):

心（或译作“质多”）是意识 (mind) 知道的根本特性，是一切生命知道功能的根本特征。当与身相对论时，它是指意识 (mind) 或一般称谓的心 (heart)。 由于心受到根本的无明所染污，它往外流显现成受、想、行和识，结果导致它卷入自我欺骗的圈套中。它蒙蔽了自己真正的本性。心的本性是它只是“知道”。没有能知、所知，没有二元对立；它只是知道。心不会生起或灭去，它不受生死。

通常，心“知道的特性”是超越时间、无垠和光明的，可是这真正内在的特性被烦恼所覆盖。由于根本无明的力量，当观察外在世间时，一个“能知者”形成这知道特质的中心。这个错误的中心创造了“我”，在意识往外流时就产生二元对立的“能知者”与“所知者”。结果导致心纠缠于生、老、病、死中，纯大苦聚集因此而生。

在本书中，心通常是指一般用法的心 (heart)，两者一样。心形成身中的核心。它是身中的中心、本体、根本。它是最根本的基础。从心生起的状态，例如想，从这里生起。善、恶、快乐、悲伤皆在心中。三摩地的禅修让行者确定心的意义，当心把它所有的外流汇集在一点时，就进入三摩地的宁静和定的境界。从禅修者的角度而言，他会在胸口中心体验到这汇集点。在这体验中的定、光明和觉知都清楚地显示在心口这部位。心知道的特质在这里显现。所以识位于心口这个部位。因此，应明智地避免认为意识在脑子里运作，主要只有思维作用。一般总是以为意识纯粹只是在人脑内复杂的运作产生出来的，所以当脑死，意识即消失。这种机械化的观念是根本上的错误。当我们能证明某些心理功能与头脑的某些部分有关，并不就表

示头脑产生意识。本质上，头脑只是一具复杂的运算器官。它接受从受、想、行和识输入的讯息，然后加以处理，可是它并不产生这些心理功能，也不产生意识觉知。那些全在心的领域之内。

法 (Dhamma):

无上真理；真理的根本原则；心灵最高的素质；佛陀的教导。首先，法的本性本质上圆满和谐地存在，与一切现象无关，但却存在于有情众生的一切层面。法是万物正确的自然秩序，存在于一切，但它不受任何存在所限制。最后，法包含所有无上的素质，例如离执、慈爱和智慧，令心和谐的圆满修证。要再加以补充的是，法还包括佛陀教导的基本原则，包含个人与自然法则相应的修行。

苦 (Dukkha):

痛苦、疼痛、不舒适；一切现象无法令人满足的本质。苦是一种根本的不安，存在于所有众生的内在本质中。由于世间的一切皆无常、不可依靠，因此即使是最快乐的经验也潜在着不满足的感觉，这不满最终必然会破坏快乐的经验。所以轮回中的生命皆有苦的本质。

烦恼 (Kilesa):

心理染污。烦恼是一切众生内心中的负面心理和情绪力量。这些染污最根本的有三种：贪、嗔和痴。它们全部都使人堕落，染污人们的思想、语言等，使人的生命从内越来越堕落沉沦，无法出离轮回。这些烦恼显现出各种各样，包括贪爱、妒嫉、羡慕、骄慢、虚荣、自负、吝啬、傲慢、嗔、怨恨等，以及各种微细的不善和有害的心境。这些都带来不善的后果。各种的烦恼心境互相混杂产生的行为，使人们不断受苦，并为世间带来扰乱。

道、果及涅槃 (Magga, phala, and Nibbāna):

出世间道、它们的果证与涅槃。根据阿姜摩诃布瓦的用法，道、果以及涅槃是指佛教修行中出世间性质，主要的目标是使修行者一个阶段一个阶段，通过连续层次的解脱，最终证得绝对的自由——涅槃。

涅槃 (Nibbāna):

意思是“熄灭”，涅槃可比喻作灯或火的熄灭。这是说，贪、嗔、痴由于缺乏燃料，而从心中熄灭。这个熄灭让心解脱于使它轮回

生死、并受苦的一切束缚。涅槃是绝对的自由、无上的快乐。因此，它是佛教修行的最终目标。它不生、不灭、无为，由于它已彻底超越一切世间概念，所以关于涅槃是或不是什么，完全超越世间的语言文字所能描述。

三摩地 (Samādhi):

禅修的宁静和定。修行者不管修什么禅修法门，为了使内心的情绪波动和心理障碍平静下来，而不断专注在一个特定的对象上，直到心没有其他杂念，完全渗入这个对象，形成一个单纯合一的觉知境界，这境界即三摩地。

专注在一个对象，平常往外攀的杂念和妄想会逐渐汇集于内在一点、一个静止、宁静、定的境界，即三摩地。但这不是意味着心努力集中于外在的一点，而是以念住依照方法精进，心自然而然地汇集于一觉知的境界。这境界的效果使修行者体验到无法形容的纯净以及融和美妙的感觉。从三摩地境界退出来，这宁静和专注的定力可以用来作为修行观慧的基础，成功地观察一切法的本质而产生智慧。

念 (Sati):

为了行文的顺畅，本书中多译作“念住”。意思是注意；是指把注意力专注于所选择对象上的能力。在一切形式的禅修中，这意味着一段时间把注意力集中在所选择的禅修对象，或者是集中于正在发生的观察对象上。无论什么禅修法门，念都是修行时所需要用到一个重要的能力。没有念，心必然不能稳定下来，致使修行无法达到目标。

上座部 (Theravada):

“长老们的说法”。是以巴利语传承至今最古老形式的佛教。上座部是早期佛教宗派中唯一还活跃至今的一派。目前泰国、斯里兰卡和缅甸的佛教主流即是上座部佛教。

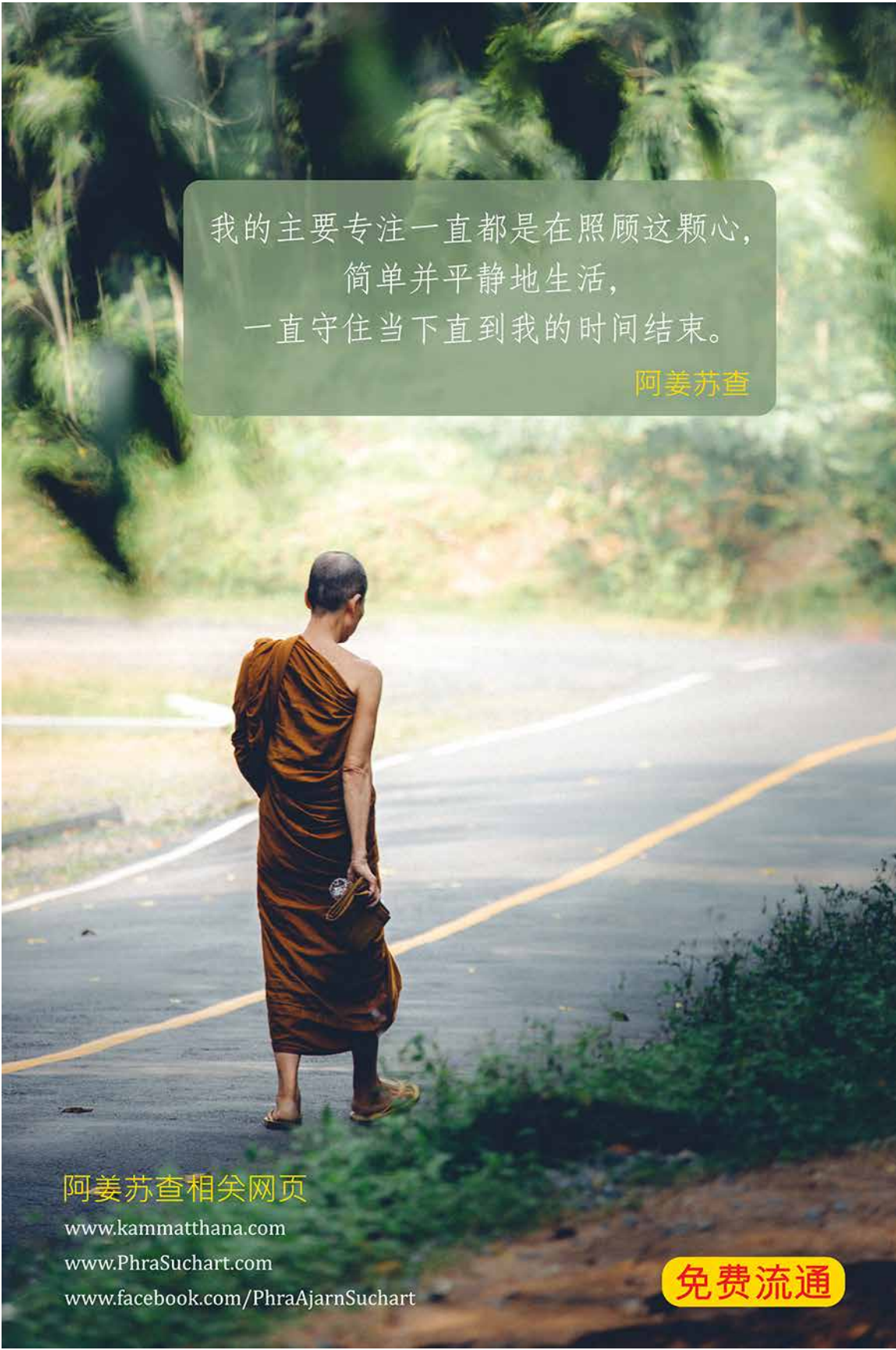
三相 (Ti-lakkahaṇa):

诸行有三种性质，即无常、苦、非我



参考

阿罗汉向.阿罗汉果，阿姜摩诃布瓦尊者著，2011，http://www.forestdhamma.org/ebooks/chinese/pdf/Arahattamagga_-_Arahatta-phala-chinese.pdf


我的主要专注一直都是在照顾这颗心，
简单并平静地生活，
一直守住当下直到我的时间结束。
阿姜苏查
阿姜苏查相关网页
www.kammatthana.com
www.PhraSuchart.com
www.facebook.com/PhraAjarnSuchart
免费流通